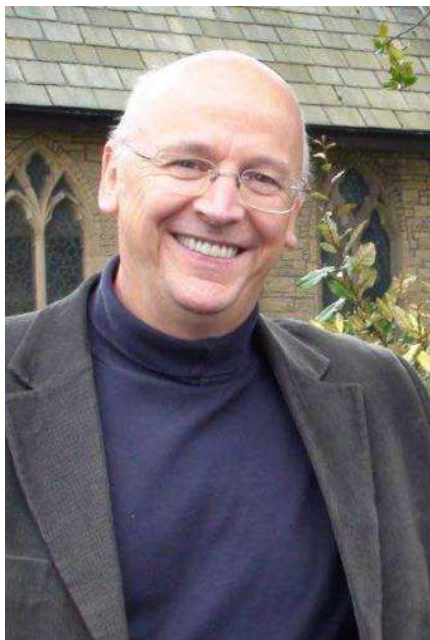


LAURENCE FREEMAN OSB

Aspects de l'amour 2

S'AIMER SOI-MÊME ET AIMER LES AUTRES



La méditation nous apprend que nous ne pouvons nous aimer que si nous pouvons nous accepter. L'acceptation de soi mène à l'auto-transcendance. Nous pouvons également apprendre à aimer nos proches en retirant nos projections positives ou nos fantasmes à leur sujet. Nous apprenons à aimer nos ennemis en retirant nos projections négatives à leur égard.

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. S'aimer soi-même	5
2. Comment s'aimer soi-même	10
3. Aimer les autres	15
4. Comment aimer les autres	18
5. Aimer nos ennemis	21
6. Comment aimer l'humanité	23

Le premier aspect de l'amour est l'amour de soi. S'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre l'abnégation et le rejet de

soi d'une part, et l'auto-indulgence et le narcissisme d'autre part. La méditation est une voie médiane. Où, par la puissance de l'Esprit, nous apprenons à nous accepter tels que nous sommes, sans jugement, sans partialité. Nous apprenons à nous connaître nous-mêmes. Puis, en nous connaissant nous-mêmes, nous voyons au-delà de nous-mêmes ; nous voyons que notre véritable centre n'est pas en nous-mêmes, mais en Dieu.

Acceptation de soi ;
Connaissance de soi ;
Auto-transcendance.

1

S'aimer soi-même

Notre expérience humaine de l'amour se développe avec nos étapes de croissance. Nous devons grandir. Nous devons devenir adultes si nous voulons réaliser notre capacité à aimer, si nous voulons être la personne que nous sommes appelés à être.

Ce processus de croissance et de développement est un voyage. La vie est un voyage où nous traversons des étapes, et la méditation est un voyage. Elle nous aide à comprendre qu'il y a des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le courant plutôt que d'essayer d'imposer à une situation qui n'y est pas encore prête notre ordre propre, notre propre désir de croissance ou notre désir d'amour.

Comprendre que la vie et notre capacité d'amour se déroulent par étapes nous apprend la patience, nous enseigne la sagesse.

Mais parfois, ces étapes sont mal comprises. C'est là que l'enseignement du Père John sur la méditation est si important pour nous, les gens modernes. La plupart d'entre nous ont appris qu'il faut d'abord aimer Dieu puis, aimant Dieu, aimer ensuite les autres. Et en réalité, la plupart ne sont jamais allés plus loin. Peut-être a-t-on fait vaguement mention de l'amour de soi parce que Jésus l'a dit : on doit aimer son prochain comme soi-même. On nous a donc vaguement appris qu'il faut s'aimer, mais l'amour de soi est généralement mis en dernier, et on en parle en général en termes négatifs.

John Main a inversé cet ordre en disant qu'il faut d'abord s'aimer soi-même. En seconde étape, aimer les autres. Et ce n'est qu'ensuite que nous pouvons réellement entrer dans le mystère de l'amour de Dieu, ou même savoir ce que signifie aimer Dieu. Ce changement de l'ordre des étapes de notre croissance dans l'amour est d'une grande importance pour notre propre compréhension de la méditation. Il nous fait comprendre pourquoi la méditation, qui est si simple, peut être si difficile, pourquoi elle est un tel défi.

La difficulté et le défi est que nous commençons par apprendre à nous aimer nous-même. La plupart d'entre nous arrivent à la méditation avec d'importantes forces de haine de soi, de méfiance et de rejet de soi.

On a dit à bon nombre d'entre nous, en particulier dans notre éducation religieuse, qu'il fallait se méfier de nous-même ; on nous a appris à faire un examen de conscience, dès l'enfance. Lorsqu'on nous a appris à nous confesser, notre premier réflexe, celui auquel nous avons été formés, était qu'il fallait d'abord chercher ses défauts parce que ce sont les aspects de nous-même dont Dieu est le plus conscient, et que nous devons avoir peur parce que nous en serons punis. On nous a donc appris, dès notre plus jeune âge, à nous considérer fondamentalement comme un pécheur douteux et dangereux.

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

Une spiritualité négative, bien sûr, est contre-productive. Elle nous dit que nous sommes pécheurs, que nous avons une tendance innée à pécher, que c'est notre identité la plus profonde, et que nous devons y résister et la surmonter ; que nous sommes pleins d'ego et que nous devons détruire l'ego. Mais une spiritualité négative de ce type tend seulement à renforcer l'ego, à le pousser plus profondément, à le renforcer avec des dynamiques complexes, à le renforcer avec ses propres peurs, ses propres culpabilités, sa propre honte. Ensuite, bien sûr, là où vous avez ces sentiments de culpabilité, de honte et de peur

dans l'ego, vous obtenez la rébellion. L'ego est impliqué dans des dynamiques contradictoires : des conflits et des tensions en nous, qui nous laissent perplexes, nous donnent l'impression de ne pas nous comprendre, de ne pas savoir pourquoi nous agissons ainsi. Nous nous sentons submergés par des sentiments négatifs et contrôlés par des impulsions négatives. Nous nous retrouvons si souvent figés dans des schémas de vie qui semblent nous tenir et nous saisir de leurs forces négatives, pleins d'astuces de l'esprit, tout comme le font les personnes aux prises avec une dépendance - toutes les astuces de l'esprit qui nous maintiendront prisonniers de la dépendance ; toutes les excuses que nous nous faisons, tous les mensonges plausibles que nous nous racontons pour rester enfermés dans un schéma de dépendance.

Je pense que c'est cette spiritualité négative avec ses résultats contre-productifs qui explique, plus que toute autre chose, l'apparent rejet de la religion institutionnelle dans le monde moderne, et pourquoi les jeunes en particulier, qui ont été formés d'une manière très différente, ne peuvent tout simplement pas donner un sens à l'Eglise, à ce genre de religion institutionnelle. J'ai eu un aperçu de cela il y a quelques semaines en lisant un exemplaire du magazine *Rolling Stone*. C'était le numéro du vingt-cinquième anniversaire de *Rolling Stone*, une collection d'interviews réalisées avec des chanteurs de rock au cours des vingt-cinq dernières années, en commençant par John Lennon et en terminant par Madonna. Et en le lisant, j'ai été étonné de ce que je voyais. Cela m'a fait comprendre pourquoi ce sont des héros pour les jeunes, pourquoi ce sont des modèles, ce ne sont pas des gens exemplaires, ce ne sont pas des saints, mais ce sont d'honnêtes pécheurs. Ils étaient honnêtes. Et cela m'a fait comprendre pourquoi c'était exactement le genre de personnes avec lesquelles Jésus traînait et pourquoi cela choquait tellement les Pharisiens qu'il traînait avec des prostituées et des collecteurs d'impôts et des gens qui trafiquaient leurs impôts et ainsi de suite. C'étaient des gens dont le péché - leur faiblesse, leur orgueil et tout le reste - est ouvert. Il n'est pas nié, comme nous le faisons dans une spiritualité négative.

C'est une chose que nous apprenons en méditant : faire face à notre côté sombre, à notre péché, à toutes ces dynamiques complexes et contradictoires qui se déroulent en nous, et y faire face sans aveuglement, sans déni, sans pieuse évasion. Nous y faisons face et acceptons la responsabilité de ce que nous sommes en nous-même, et nous dépassons les divisions que nous impose la spiritualité négative du rejet de soi.

C'est l'amour qui guérit les blessures de la division. L'amour unit, unifie et guérit la blessure du moi divisé. Il surmonte les blessures profondes de notre aliénation. Il nous simplifie. Voilà le vrai sens de l'amour de soi, et c'est pourquoi, comme le père John nous l'a appris, nous devons commencer par nous-même. En disant cela, en un sens, il ne disait rien de nouveau. C'est l'enseignement même de la tradition spirituelle contemplative chrétienne : la connaissance de Dieu doit commencer par la connaissance de soi ; pour connaître Dieu, il faut se connaître soi-même. Comme l'a dit saint Augustin, nous devons d'abord être restaurés à nous-même, afin de pouvoir ensuite devenir un "tremplin" pour nous transcender et nous élever vers Dieu. Ce que la méditation nous enseigne, c'est que nous ne pouvons nous aimer que si nous nous acceptons tels que nous sommes, si nous pouvons reconnaître et voir notre totalité, en y incluant notre côté obscur et en acceptant qu'il fasse partie de nous.

Mais tout cela conduit à une question : Comment s'aimer soi-même ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de moralité négative et de spiritualité du rejet de soi, nous sommes passés aujourd'hui, parfois de manière contradictoire, à un autre extrême où l'on nous dit qu'il faut être bon envers soi-même : « prends soin de toi, sois doux avec toi-même, accorde-toi des vacances, si tu as envie de faire quelque chose, fais-le ». C'est là que l'amour de soi devient souvent un peu plus qu'une complaisance, où s'aimer soi-même consiste juste à se procurer une succession constante de petits plaisirs.

Il peut être nécessaire et bon pour nous d'aller un peu à l'autre extrême. Il est clair qu'il y a une sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui consiste à être bon envers soi. Mais je pense que ce que la tradition spirituelle et l'enseignement de la méditation nous rappellent, c'est que s'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre, d'une part le renoncement et le rejet de soi, et d'autre part la complaisance et le narcissisme. Quelque part entre le mépris de soi et le nombrilisme se trouve notre vraie capacité à nous aimer nous-même.

La méditation, nous le savons, est une voie de modération, une voie médiane. Il est très difficile de rester sur le chemin étroit de la méditation. Il est beaucoup plus facile, et c'est une tendance constante, de s'écarter de la voie, soit vers le mépris de soi et l'abnégation d'un côté, soit vers la complaisance, le relâchement et le laxisme d'un autre. Nous voyons cela très clairement exprimé aujourd'hui dans les mouvements spirituels de notre époque. Certains mouvements dénotent une complaisance totale : tout est permis, faites ce que vous voulez, ce qui vous fait envie. D'un autre côté, en particulier dans le fondamentalisme et dans certaines sectes, il y a une extrême rigidité, une peur du plaisir et de l'harmonie et une abnégation démesurée.

Par la puissance de l'Esprit, la méditation nous apprend à guérir les blessures de ces extrêmes. Et lorsqu'on accueille l'Esprit, lorsqu'on s'ouvre à la dimension spirituelle, on apprend la dynamique de l'amour de soi. On apprend à vivre dans la loi de cette dynamique qui consiste, tout d'abord, à s'accepter tel que l'on est, sans jugement et sans partialité, avec nos défauts, nos faiblesses et toutes nos tendances. On apprend à se connaître, à comprendre le sens de ce qu'on accepte. Il ne suffit pas de s'accepter soi-même. S'accepter signifie qu'il faut parvenir à se connaître, et alors seulement, en se connaissant, on peut voir au-delà de soi, voir qu'on n'est pas limité à cette personne égocentrique particulière que l'on pense être, mais qu'on est plus grand que cela, que notre vrai centre n'est pas en nous-même, mais en Dieu. Acceptation de soi, connaissance de soi et transcendance de soi.

Comment s'aimer soi-même

Comment s'aimer soi-même ? Nous nous aimons en restant immobiles. L'immobilité est une grande discipline, c'est la grande découverte de la méditation. L'immobilité est la dynamique de la transcendance. Plus nous sommes immobiles, plus nous transcendons nos limites. L'immobilité ne signifie pas s'arrêter. Elle n'est pas statique. Nous pouvons comprendre ce qu'est l'immobilité lorsque nous la considérons comme faisant partie de l'ensemble du processus de croissance de la nature. Il existe une relation très importante entre l'immobilité et la croissance. L'immobilité n'est pas incompatible avec l'action.

L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, une nouvelle paix de la conscience et de la perception, au plus profond de nous, qui n'est pas affectée par ce que nous faisons, quelle que soit notre activité, quelle que soit notre précipitation, quelle que soit notre implication dans une activité extérieure. Si notre méditation est régulière, nous constaterons qu'il y a un calme au milieu de toute notre activité ; en fait, nous commençons à réaliser que l'activité découle de ce calme. C'est ce calme que nous découvrons par la méditation, cette immobilité dans laquelle nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous dépasser. Cette immobilité n'est pas en contradiction avec l'action. Elle est en fait la raison même de l'action ; elle est l'énergie de l'action.

L'immobilité signifie être sans effort. Lorsque nous sommes immobiles, nous ne faisons pas d'effort. Ce n'est pas un effort de la volonté, c'est pourquoi, dans la méditation, nous ne cherchons pas à aimer Dieu, ni à nous aimer nous-même, ni à aimer notre prochain. Nous entrons sans effort dans cet état totalement naturel. L'égo, qui essaie toujours de s'efforcer à faire des choses, trouve dans l'immobilité son plus grand défi, car dans l'immobilité nous cessons d'essayer, nous cessons de faire des efforts. Dans l'immobilité, nous découvrons une nouvelle liberté, une liberté qui se situe au-delà de l'effort, au-delà de nos volontés égocentriques : celle d'être sans effort, en harmonie avec le flux de la vie.

Cette immobilité est une sorte de pauvreté, un lâcher prise - un lâcher prise de nos efforts, de notre contrôle, des peurs et des désirs qui dominent nos efforts. Dans cette pauvreté, nous découvrons combien il est nécessaire d'être pauvre pour pouvoir aimer. Nous ne pouvons pas aimer sans pauvreté. Nous ne pouvons pas nous aimer sans entrer dans la pauvreté de l'esprit. C'est la première étape : abandonner, lâcher prise, renoncer aux schémas de contrôle, d'effort et d'ego dans lesquels la plupart d'entre nous sont empêtrés et dépendants. Dans la pauvreté, nous acceptons l'impermanence. L'impermanence nous terrifie car elle nous confronte à notre mortalité, à notre mort. Mais l'impermanence peut aussi être vue simplement en termes de ce rythme, de ce flux, de l'immobilité qui relie les actes en mouvement, de l'immobilité qui relie les deux vagues de la respiration. Il y a de l'impermanence, mais il y a aussi de la continuité.

Dans la méditation, en apprenant à être pauvre, en apprenant ce que le mantra doit nous enseigner, nous acceptons notre mortalité, nous acceptons la mort comme faisant partie de notre croissance, et nous apprenons à pratiquer le non-attachement, la non-possessivité, la non-acquisition dans tous nos rapports avec les autres. Nous avons peur de la pauvreté, mais nous apprenons d'une certaine manière que c'est la pauvreté qui nous conduit à la joie du royaume, la joie de lâcher prise. Dans la pauvreté, nous ne possédons que ce qui est nécessaire, ni plus ni moins. Mais dans cette pauvreté, nous sommes confrontés à une peur, une peur profonde et réelle en nous. C'est le genre de peur ressentie lorsqu'on se trouve au bord d'une falaise. On ressent souvent un vertige à certaines étapes du parcours de la méditation, le sentiment d'être au bord d'un précipice, de devoir lâcher prise. Il y a peut-être une raison physiologique, biologique à cela, mais cette image d'être au bord d'un précipice est très commune, très puissante ; et l'ego résiste au saut final. L'ego veut reculer. L'ego, qui est cette petite île de conscience, une faible lumière, veut prétendre qu'il est toute la lumière. Et l'ego, qui a bien sûr son rôle nécessaire et important à jouer, ne se dissout pas dans les drogues, le déni de soi, les plaisirs ou les efforts de volonté. Tout cela ne fait que le renforcer, l'enfermer plus profondément dans ses peurs et ses désirs. L'ego n'est dissous que dans l'amour, en s'ouvrant à ce qui le dépasse, à la vraie lumière dont il n'est qu'un vague reflet.

Dans l'immobilité de la méditation, nous nous confrontons à l'ego sous la forme de notre distraction, de notre esprit errant ; mais cela nous fait également prendre conscience de la façon dont nous sommes distraits à d'autres moments, non seulement lorsque nous sommes assis pour méditer, mais aussi de la façon dont nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que ce qui est nécessaire, l'immobilité signifie que nous ne faisons que ce qui est nécessaire. L'immobilité n'est que l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous cessons de penser inutilement. La pensée inutile qui nous domine, incontrôlée, conduit à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes et nos délires.

On ne peut pas apprendre à rester immobile sans apprendre à s'aimer. Dans l'immobilité de la méditation, nous apprenons à traiter avec compassion, tolérance et non-violence notre colère, notre irritabilité, nos jugements. Nous avons du mal à comprendre, en entrant à l'école de l'amour, que cet amour de soi conduit à l'amour des autres et à l'amour de Dieu, et que c'est là un seul et même amour, une seule réalité. Nous avons besoin des autres, mais la solitude est nécessaire si nous voulons être capables de vivre avec les autres et de les aimer. Si nous n'arrivons pas à apprendre à rester seuls en nous-même, nous ne pourrions pas apprendre à avoir une relation véritablement aimante avec les autres. Cette solitude est la première étape que nous apprenons en nous asseyant pour méditer.

La solitude nous apprend à accepter notre unicité - un concept effrayant qui signifie que nous sommes tout à fait uniques dans l'univers. Nous ne sommes jamais venus auparavant et il n'existera jamais plus de personne semblable. Nous sommes tout à fait uniques. Mais nous ne pouvons le constater que si nous arrivons à voir au-delà de la vision limitée de notre ego. Le voir, c'est faire l'expérience d'une expansion de l'esprit, qui peut elle-même être assez effrayante, car s'étendre signifie lâcher prise de ce à quoi nous nous accrochons. Mais c'est le sens de la solitude. S'aimer soi-même, c'est aimer Dieu. Cela signifie éprouver une profonde gratitude intérieure pour le mystère de notre création, pour le mystère de notre existence, pour le mystère de l'existence de Dieu avant nous, pour le fait que nous émergeons du mystère insondable de Dieu, de l'amour de Dieu, et que, d'une certaine manière, nous sommes nés de l'amour de Dieu.

S'aimer soi-même signifie vivre dans la gratitude profonde d'être, et cela donne un sens à la louange de Dieu. Je ne pense pas que nous puissions louer Dieu si nous n'avons pas appris à nous aimer. Ne pas s'aimer, en revanche, c'est ne pas aimer Dieu. Quelle que soit l'idée de la sainteté de Dieu que nous puissions avoir, si nous ne sommes pas capables de nous aimer, nous n'aimons pas vraiment Dieu, et cela s'exprimera en général par la façon dont nous traitons les autres. La réalité à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous apprenons à nous aimer, celle à laquelle nous sommes confrontés dans l'immobilité, peut être difficile, mais la connaître nous guérit.

Si nous pouvons apprendre à voir la réalité, elle nous guérit. Le simple fait de la voir et de vivre avec elle apporte la guérison. Elle nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, une renaissance, une appréhension directe de l'expérience, la spontanéité d'un enfant, celle que nous devons retrouver pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle de faire naturellement ce qui est juste, non pas en vivant selon des règles, mais selon ce que le père John Main appelait la seule moralité : celle de l'amour. Cette expérience de l'amour de soi nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins une lutte, un combat, un effort. Elle nous ouvre ce que nous avons tous entrevu, d'une certaine manière et à un certain moment, par l'amour : que notre nature essentielle est joyeuse ; à la base, nous sommes des êtres joyeux. Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie, à voir ce qu'est vraiment la vie, la bonté qu'elle nous apporte, nous pourrions accepter ses tribulations, ses difficultés, ses problèmes et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant.

Elle nous amène à comprendre l'émerveillement de l'ordinaire. Nous devenons moins dépendants de la recherche de types extraordinaires de stimulation, d'excitation, d'amusement ou de distraction. Nous commençons à découvrir, dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne, que ce rayonnement de fond de l'amour, la puissance omniprésente de Dieu, est partout et à tout moment.

Mais cela peut être un travail difficile. Il y a une belle histoire à propos d'un disciple du Bouddha qui était un disciple très ennuyeux, pas très brillant, qui s'efforçait parfois de travailler dur, mais ne pouvait jamais vraiment comprendre ce que le Bouddha essayait de lui apprendre sur la vraie nature de la réalité.

Le Bouddha était plutôt exaspéré par ce disciple, et un jour il lui a donné une tâche. Il a donné au disciple un sac d'orge très lourd et lui a dit : "Prends ça. Courez vers cette colline. "C'était une très haute colline, très raide, et il a dit : "Courez vers cette colline avec ce sac d'orge. "

Le disciple, qui était ennuyeux mais très obéissant et qui voulait s'éclairer, prit le sac d'orge sur ses épaules et il courut sur ce flanc de montagne escarpé sans s'arrêter, comme on lui avait dit de le faire. Il ne s'est pas arrêté, et il est arrivé au sommet de la montagne, complètement épuisé. Il a lâché le sac d'orge et, dans ce moment de lâcher prise total, il a été éclairé. Son esprit s'est ouvert. Il est revenu et le Bouddha a vu de loin qu'il était illuminé.

C'est donc un travail difficile, cet apprentissage de l'immobilité, cet apprentissage de l'amour de soi. C'est un travail difficile, mais c'est un travail que nous faisons dans l'obéissance, et non par notre propre volonté. C'est dans l'obéissance à notre Maître, le Seigneur Jésus. C'est en obéissance à l'appel le plus profond de notre être, qui est l'appel à être nous-mêmes.

Aimer les autres

De l'Évangile de Jean :

« Je vous donne un commandement nouveau : c'est de vous aimer les uns les autres. Comme je vous ai aimés, vous aussi aimez-vous les uns les autres. A ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples. » Jean 13,34-5

Le premier aspect de l'amour est l'amour de soi - parvenir à une véritable acceptation de soi, à une véritable connaissance de soi et donc être capable de se transcender. Nous pouvons en parler, en faire de la théologie et de la psychologie, mais nous devons savoir comment le faire. Je pense que le grand don de la méditation est qu'elle nous montre, par une expérience personnelle très réelle, que pour apprendre à s'aimer, il suffit d'apprendre à être immobile, à parvenir à l'immobilité. Face à ce mystère de l'amour, nous arrivons à comprendre que l'amour de soi est la condition nécessaire pour pouvoir obéir à ce commandement de Jésus : aimer les autres, s'aimer les uns les autres.

Nous ne pouvons pas aimer les autres si nous n'avons pas posé comme base d'arriver à nous aimer nous-même. Ou pour le dire autrement, car ce n'est pas aussi noir et blanc que cela, le degré d'amour que nous pouvons avoir pour nous-même est celui que nous pouvons avoir pour les autres. C'est très difficile parce que certains psychologues nous disent que l'ego a mis en place la plupart de ses mécanismes de défense dès l'âge de trois ans. A cet âge, nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur ce que nous faisons ou ce à quoi nous ressemblons. Mais nous avons le temps, et nous devons utiliser au mieux le temps dont nous disposons. Pour cela, ce petit mécanisme de l'ego est nécessaire. Il est nécessaire pour les première et deuxième étapes de l'apprentissage de l'amour. Nous avons besoin de l'ego pour nous aimer nous-même, et nous en avons besoin pour aimer les autres. Nous en avons particulièrement besoin pour aimer les autres parce que nous devons être capables de voir l'autre comme un "autre". A partir de notre propre vision limitée du monde, nous ne pouvons pas faire ce saut si nous ne pouvons pas voir que l'autre est autre que nous. C'est la première étape.

La deuxième étape est de voir que l'autre n'est pas séparé de nous. Mais nous devons arriver à cette première perception, et donc nous avons besoin de l'ego, qui est le processus de séparation. Nous avons besoin de ce développement de l'ego, en particulier au cours des premières années, pour nous séparer de l'utérus, du sein, de la mère, du père, de la famille et des amis, etc. L'ego est un processus psychologique nécessaire qui permet à cette séparation d'avoir lieu. C'est douloureux, c'est traumatisant, mais c'est nécessaire.

(...) L'ego est aussi une barrière. S'il est le mécanisme qui permet à cette première étape de la séparation de se produire, il devient généralement une barrière parce qu'il nous enferme dans une vision de nous-mêmes séparés en permanence. Tant que nous flottons dans le liquide amniotique de l'utérus, nous sommes dans un état d'union indifférenciée et de communion avec l'univers entier ; il n'y a pas de séparation entre moi et tout ce qui est. Mais pour devenir pleinement vivant, nous devons faire l'expérience d'une rupture, d'une coupure, d'une séparation de ce sentiment de plénitude, de ce sentiment de communion inconsciente. Nous devons faire l'expérience d'une rupture de communion si nous voulons parvenir à une communion pleinement consciente. Et c'est un schéma que nous pourrions bien apprendre à reconnaître tout au long de notre vie, la mort et la résurrection étant en jeu dans toutes les relations.

(...) L'ego ne voit pas vraiment grand-chose d'autre que le plaisir et la douleur. Il ne voit pas le sens ultime de la souffrance. L'ego finit par reconnaître un modèle impliqué dans ce processus de croissance et il y résiste. En conséquence nous sommes bloqués, fixés, enfermés à un niveau de développement de l'ego. L'ego devient alors une barrière que nous devons apprendre à transcender, à dépasser. Nous ne pouvons pas suivre le Maître qui nous appelle si nous ne quittons pas le moi. L'ego est donc comme un bateau qui nous fait traverser une rivière jusqu'à l'autre rive, mais il faut alors le laisser là pour continuer à avancer.

Plus nous devenons conscients de ce processus, plus nous prenons conscience que la vie elle-même est relation, que les relations sont un don que Dieu nous fait. Dieu en est le symbole le plus élevé. Tout ce que notre tradition et notre enseignement nous disent de Dieu, symbolise le caractère sacré de l'amour humain et des relations humaines. Dieu est une communauté d'amour - pas un être isolé, mais une communauté de personnes. Si Dieu est amour, Dieu doit être une personne. L'amour ne peut pas être impersonnel, c'est une contradiction dans les termes. Dieu n'est pas loin ni hors de notre capacité d'en faire l'expérience ou de comprendre. Le mot "Dieu" est un symbole de la plénitude et de l'accomplissement de la personne humaine à l'état divinisé. Et Dieu est pour nous un merveilleux symbole du caractère sacré des relations humaines. La Trinité - Père, Fils et Esprit - les relations qui forment ce mystère de Dieu : amour qui reçoit et donne, et qui se transcende dans l'extase.

La création est l'extase de Dieu, l'extase de cette communion d'amour, et les relations humaines sont les moyens essentiels pour réaliser cet état de plénitude qu'est Dieu. Nos relations humaines sont des sacrements, des signes efficaces. Dans le langage théologique traditionnel, un sacrement est un signe efficace. C'est un signe de ce qui se passe en vous. C'est le signe extérieur d'une réalité intérieure, mais on l'appelle aussi un signe efficace. Cela veut dire qu'il provoque réellement ce qui se passe. Ce n'est pas seulement une photographie, c'est comme ces cartes d'identité qui vous permettent de passer la sécurité. C'est un signe efficace, une image ou un symbole efficace. C'est pourquoi nous ne pouvons pas aimer Dieu sans nous aimer les uns les autres, et nous ne pouvons pas nous aimer les uns les autres sans aimer Dieu : "Celui qui aime connaît Dieu." *1 Jean 4,7*

Comment aimer les autres

L'amour est notre vraie nature et la véritable direction de notre développement. C'est la direction dans laquelle nous devons toujours grandir. Et tout cela, nous pouvons l'accepter - et cela peut sembler motivant lorsque nous y réfléchissons - mais se pose à nous le problème, le défi, de la manière dont on le vit réellement. Nous pouvons le croire, mais comment le vivre ? Dans quelle mesure considérons-nous les relations de notre vie, toutes nos relations, comme le terrain sacré de Dieu, comme les sacrements de Dieu et comme les moyens qui nous sont donnés pour réaliser en Dieu notre destin ?

En d'autres termes, est-il possible d'aimer les autres ? Est-ce vraiment possible ? Et qu'est-ce que cela signifie ? Je pense que, si nous sommes honnêtes, nous dirions qu'il y a beaucoup de preuves pour dire qu'il est tout simplement impossible de s'aimer les uns les autres, certainement à grande échelle. Par exemple, pouvons-nous même aimer ceux qui sont les plus proches de nous ? Il suffit de penser aux personnes avec lesquelles nous vivons réellement, avec lesquelles nous partageons la vie, en famille, en communauté, avec nos amis ou nos conjoints. Nous savons que ce qui se passe souvent dans ces relations de vie étroites, c'est qu'elles commencent par une expérience de sympathie, de reconnaissance, d'empathie, de romance, d'acceptation mutuelle enthousiaste - nous tombons amoureux. Je ne parle pas seulement du mariage. Je parle de toutes les relations étroites, des amitiés aux personnes qui rejoignent des communautés religieuses, etc. ainsi que du mariage. Chaque fois que nous nous engageons dans des relations qui nous rapprochent d'une autre personne ou d'autres personnes, nous commençons généralement par cette première expérience d'attraction. Nous avons le sentiment, par exemple, que dans cette première étape, nous ne serons plus jamais seuls ; nous avons trouvé la réponse. Nous le constatons dans les communautés religieuses et, bien sûr, dans les couples qui en sont aux premiers stades de l'amour. Et puis, cette première étape commence à se dissiper.

Je me souviens avoir récemment parlé avec une femme et une grand-mère, qui a dit qu'elle avait maintenant un rôle curieux à jouer auprès de ses petits-enfants, car ils viennent la voir en apportant leurs fiancés pour le thé, et ils s'assoient et discutent, et ils lui présentent le garçon ou la fille qu'ils espèrent épouser. Elle dit qu'elle adore les rencontrer, mais quand ils partent, alors qu'elle s'occupe du thé, elle se dit qu'ils prennent un risque terrible. Si seulement ils savaient que six mois, un an ou dix-huit mois après leur mariage, ils se réveilleront un jour en se disant : "Mais qui est donc cette personne avec qui je passe ma vie ?" Et cet éveil peut conduire et conduit souvent à des moments de conflit dans ces relations étroites de notre vie, où nous voyons les différences entre nous et ce qui nous a tant attirés. Nous commençons à entrer dans des luttes de pouvoir. Les exigences et les attentes commencent à former des zones de conflit. Les relations deviennent souvent des relations très blâmables. Nous blâmons l'autre personne, la communauté ou les structures pour nous avoir déçus. Et lorsque nous blâmons, nous essayons généralement, d'une manière ou d'une autre, de punir l'autre pour nous avoir déçus.

Comment aimons-nous alors nos proches ? Je pense que la première façon est d'apprendre à voir la relation, la relation proche, intime, comme une sorte de terrain sur lequel nous nous tenons avec l'autre. Nous sommes solidaires dans cette relation. En d'autres termes, ce n'est pas ma relation ; c'est la relation qui nous unit. Nous partageons le mystère de cette terre sacrée. Très souvent, ces relations étroites dans nos vies, nous ne les avons pas choisies. Très souvent, nous les considérons comme des dons, des personnes ou des communautés qui entrent dans notre vie comme des dons sacrés de Dieu, la manifestation de la nature de Dieu à travers nos relations humaines. Nous devons donc être capables de voir ces relations avec nos proches non plus d'un point de vue égocentrique qui nous met au centre de la relation (c'est ma relation, ma femme, mon mari, mon ami, mon frère ou ma sœur) mais dans une relation qui nous englobe tous. La première étape, je pense, pour apprendre à aimer nos proches, est de réaliser que la relation en elle-même n'appartient à personne, mais qu'elle est le terrain sur lequel nous grandissons au-delà de notre ego.

La façon dont nous apprenons à aimer les autres dans le cadre de cette relation est de leur retirer nos projections. La façon dont nous apprenons à nous aimer nous-même est d'être tranquille. La façon dont nous apprenons à nous aimer les uns les autres est de retirer les projections que nous faisons sur les autres. Ces projections sont de deux sortes. Il y a les projections positives : "Cette personne est la plus merveilleuse que j'aie jamais rencontrée au monde." "C'est la communauté la plus merveilleuse que j'aie connue de toute ma vie, elle a toutes les réponses qu'il me faut." "Cette relation va me combler et me satisfaire, elle répond à tous mes besoins et va guérir toutes les blessures que j'ai eues." De telles projections idéalistes doivent être retirées. Pour aimer les autres, nous ne pouvons pas les condamner à jouer les rôles de nos projections idéalisées. Le retrait de ces projections est une étape majeure de la maturité et c'est, bien sûr, le travail que nous accomplissons dans la méditation.

Lorsque nous entrons dans la solitude de notre propre unicité, nous retirons naturellement les parties de nous-mêmes que nous projetons vers l'extérieur sur les autres par le biais de l'imagination. C'est pourquoi nos relations changent au fur et à mesure que nous méditons, jour après jour. Mais si nous ne retirons pas ces projections, alors l'"amour", entre guillemets, que nous ressentons initialement pour ceux qui deviennent nos idoles ou nos idéaux, se transforme inévitablement en haine et en conflit. Parfois, on reste en relation avec ces personnes ou on continue à vivre avec elles de toute façon. Nous connaissons tous des relations, des mariages, où les gens sont restés ensemble en se querellant pendant trente ans parce qu'ils se sont déçus mutuellement dans leurs attentes initiales. Nous connaissons également de nombreux mariages, de nombreuses relations, de nombreuses personnes en communauté qui ont traversé ces douloureuses premières étapes d'apprentissage de l'amour. Elles ont retiré ces projections et ont appris à permettre à l'autre d'être ce qu'il est avec ses défauts et ses imperfections, à l'accepter tel qu'il est, à le connaître tel qu'il est, puis à pouvoir vraiment le respecter et l'aimer. Ce n'est que lorsque nous pouvons apprendre à accepter les autres tels qu'ils sont, dans leur imperfection, dans leur péché, dans leur faiblesse, dans leur infidélité, ce n'est que lorsque nous pouvons apprendre à faire cela que nous pouvons vraiment les comprendre comme un sacrement de Dieu, et notre relation avec eux comme un moyen de réaliser notre union avec Dieu.

Aimer nos ennemis

Nous avons déjà du mal à apprendre à aimer, même ceux qui nous sont les plus proches. Alors comment pouvons-nous aimer nos ennemis ? Aimer nos ennemis est un enseignement de base de l'Evangile et c'est l'une des façons dont Jésus nous montre la nature de Dieu. Lorsqu'il nous dit dans l'Evangile de Saint Matthieu que nous devons aimer nos ennemis, il met cette relation avec ceux qui nous ont fait du mal directement en relation avec la nature de Dieu : Dieu qui fait briller son soleil sur les bons et les mauvais, Dieu qui fait tomber sa pluie sans discrimination sur les bons et les mauvais, Dieu qui est bon pour les ingrats et les méchants (Matthieu 5,45). Ce commandement d'aimer nos ennemis est donc une façon de nous enseigner quelque chose de la nature même de Dieu. La plupart d'entre nous ont une image de Dieu tout à fait différente. Nous ne pensons pas que Dieu est bon avec les méchants, nous pensons qu'il punit les méchants. Mais ce n'est pas ce que Jésus nous dit de Dieu. Il nous dit que nous devons devenir comme Dieu. Nous devons aimer comme Dieu aime, nous devons être parfaits comme notre Père céleste est parfait. Il utilise cette idée d'aimer nos ennemis comme la clé pour comprendre comment le faire.

En aimant nos proches, nous devons quitter nos projections positives, cette façon dont nous idéalisons les gens de manière irréaliste. En apprenant à aimer nos ennemis, nous devons apprendre à nous débarrasser de nos projections négatives, de cette façon dont nous "déversons" sur les autres toute notre colère, nos souffrances ou blessures, nos fautes. Nous connaissons tous – nous en avons probablement des exemples dans notre vie – des moments où nous réalisons (nous le voyons généralement plus clairement chez les autres que chez nous) cette façon que nous avons de critiquer souvent les autres pour des fautes que nous faisons nous-mêmes, mais que nous ne reconnaissons pas ou n'acceptons pas en nous-mêmes.

Apprendre à pardonner implique ce processus complexe et assez douloureux qui consiste à abandonner nos projections sur les autres. Rien n'est plus facile que de pouvoir accuser les autres de ce qui a mal tourné dans notre vie, et cela peut nous donner une sorte de satisfaction immédiate. C'est le début des persécutions et des holocaustes. C'est le début de la chasse aux sorcières, le début de toutes sortes d'inhumanités personnelles ou collectives. Pour le plaisir. C'est la partie terrible de la nature humaine, que de prendre plaisir à accuser les autres de nos fautes, à projeter sur eux nos problèmes, à en faire des boucs émissaires. Il y a là un plaisir pervers. Cela se reproduit encore et encore dans l'histoire. Cela se reproduit encore et encore dans notre vie personnelle. C'est le côté le plus sombre de la nature humaine. Et encore une fois, c'est le travail de la prière profonde qui nous permet de pardonner. Pourquoi la seule voie est-elle la voie du pardon, pourquoi Jésus en fait l'axe de son enseignement moral (c'est tout ce qu'il nous dit de faire : nous aimer les uns les autres, y compris, spécifiquement, aimer nos ennemis) ? Si nous pouvons apprendre à faire cela, nous apprenons à aller au-delà de l'ego, au-delà de notre peur, au-delà de notre mépris de soi et au-delà de notre culpabilité, en renonçant à la façon dont nous les projetons sur les autres.

Nous en venons à réaliser, par la méditation, que personne ne peut nous enlever ce qui nous appartient. Notre propre bonté, notre propre identité, est inaliénable ; elle ne peut nous être enlevée. C'est pourquoi nous devons considérer le pardon comme un processus, un processus qui nous emmène au plus profond de notre propre humanité blessée ; un pardon qui ne peut être complet que si nous le voyons complet dans l'amour de Jésus pour ses ennemis. Il ne peut être complet que si nous sommes parvenus à trouver notre véritable moi. Nous ne pouvons vraiment pardonner que lorsque nous nous connaissons nous-mêmes.

Comment aimer l'humanité

En apprenant à aimer nos proches, nous devons retirer nos projections positives, nos fantasmes. En apprenant à aimer ceux qui sont nos ennemis, nous devons apprendre à retirer nos projections négatives. Et en apprenant à aimer tout le monde, nous devons retirer nos abstractions.

Nous devons retirer l'esprit statistique, qui est souvent la façon dont nous traitons la souffrance des autres. Nous le faisons au niveau mondial lorsque nous parlons du nombre de centaines de milliers de personnes atteintes du sida qui vont mourir. Nous pensons à cela en termes de statistiques énormes. Nous le faisons parfois en termes de travail social, dans les hôpitaux ou ailleurs, où nous suivons une formation - nécessaire peut-être, et des processus de formation utiles - mais nous en venons ensuite à traiter le patient ou le cas comme s'il s'agissait d'une simple étude de manuel. Aimer l'humanité signifie que nous devons être capables de traiter chaque membre de l'humanité comme un individu unique.

Nous arrivons ici à la grande différence entre la compassion et la pitié. La pitié, c'est lorsque nous aimons quelqu'un qui souffre, mais que cet amour est encore en contact avec notre propre peur. Lorsque nous voyons la souffrance d'un autre, par exemple, lorsque nous voyons quelqu'un mourir, nous ne pouvons pas nous empêcher de craindre notre propre mort. Et si nous sommes dominés par cette peur, même inconsciemment, nous avons pitié de la personne qui est en train de mourir. Nous disons : " Le ou la pauvre". Lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre personne et échappe à cette dynamique de la peur, brise cette dynamique de la peur égocentrique en nous, nous ne pensons plus à l'autre personne qui souffre comme une pauvre chose, nous la considérons comme nous nous considérons nous-même. Elle n'est pas séparée de nous.

Le sens de la compassion, c'est quand nous prenons l'autre en considération, quand nous pleurons avec ceux qui pleurent, mourons avec ceux qui meurent, souffrons avec ceux qui souffrent. C'est la compassion du Christ, qui a uni en lui toute l'humanité : " Lorsque vous avez donné un verre d'eau à un homme qui avait soif, c'est à moi que vous l'avez donné. Ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait" (Matthieu 10:42 ; 25 :40)

Ainsi, l'amour de nous-même, que nous apprenons par le calme de la méditation, nous conduit directement et naturellement à l'amour des autres. Mais ensuite, à mesure que nous apprenons à accepter les relations de notre vie comme le terrain sacré de notre vie et les sacrements de la vie divine, à vivre les relations avec les autres, nous devons aussi apprendre la maîtrise et l'art des relations humaines, apprendre à abandonner nos projections sur les autres si nous voulons les aimer. Aimer les autres, comme s'aimer soi-même, c'est laisser l'autre être ce qu'il est.

La seule manière d'aborder la complexité des relations humaines, c'est d'apprendre à aimer : apprendre que l'amour est la force unificatrice de toute relation humaine, qu'il s'agisse de la relation avec nos proches, avec ceux qui nous ont fait du mal et qui ne le regrettent peut-être pas, ou avec l'humanité en général : avec le clochard dans la rue comme avec la souffrance que nous voyons sur nos écrans de télévision. C'est le même amour qui nous relie à toutes ces relations. La seule façon de gérer la complexité des relations humaines, qui sont si complexes, est la simplicité de l'amour. Un amour où nous ne jugeons pas, nous ne rivalisons pas, mais où nous nous acceptons et nous respectons mutuellement et où nous apprenons la compassion. Et ainsi, en apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure de l'être, joie qui rayonne vers l'extérieur à travers nous et à travers nos relations pour atteindre les autres. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour la perfection des personnes dans ces relations immédiates. Ils existent aussi pour rayonner vers l'extérieur l'amour de la famille, des parents, des membres de la communauté, au-delà d'eux-mêmes. Rayonner au-delà de nous cette joie, cette simplicité de l'amour, va toucher tous ceux qui entrent en contact avec nous.

C'était la vision de la communauté du père John, une communauté qui a été rendue possible, non pas rendue parfaite mais rendue possible par l'engagement que nous prenons envers la relation la plus profonde de notre vie qui est notre relation à Dieu.

Et c'est pourquoi, en apprenant à aimer les autres, nous parvenons à une nouvelle perspective, à une nouvelle vision de l'unité de la création, de la simplicité de la vie, lorsque nous voyons ce que signifie un amour qui couvre une multitude de péchés. C'est pourquoi le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur dont nous sommes capables. Il nous apprend comment l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, que ce soit la plus intime ou la plus occasionnelle. C'est la banalité même de notre méditation qui nous révèle à quel point la voie de l'amour est universelle.

Ceci est tiré de la Première Lettre de Jean :

Combien est grand l'amour que le Père nous a montré. Nous avons été appelés enfants de Dieu et nous le sommes ; et la raison pour laquelle le monde impie ne nous reconnaît pas est qu'il ne l'a pas connu. Ici et maintenant, chers amis, nous sommes les enfants de Dieu ; ce que nous serons n'a pas encore été révélé, mais nous savons que lorsque cela sera révélé, nous serons comme lui, car nous le verrons tel qu'il est. Quiconque a cette espérance devant lui se purifie, comme le Christ est pur.

Mes enfants, l'amour ne doit pas être une question de mots ou de discours ; il doit être authentique et se manifester en actes.

C'est son commandement : s'aimer les uns les autres.

(1 Jean 3:1-3 ;18;23)

Aimer les autres, comme s'aimer soi-même, c'est laisser l'autre être ce qu'il est. La seule façon de faire face à la complexité des relations humaines est la simplicité de l'amour ; dans l'amour où nous ne jugeons pas, où nous ne rivalisons pas, mais où nous acceptons, révérons et apprenons la compassion. En apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure de l'être qui rayonne vers l'extérieur à travers nous en touchant les autres par nos relations.

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

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, 2013

www.wccm.org

La Communauté mondiale pour

Méditation chrétienne

Singapour



Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de *-Aspects de l'amour-2*:

1 *-Aspects de l'amour-2*, 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 17/04/2020 et le 25/05/2020 2 : entre le 14/02/2021 et le 30/03/2021 3 :entre le 15/07/2023 et le 26/08/2023) ; -4- entre le 11/06/2024 et le 29/07/2024 ; -5-: entre le 11/03/2026 et le 04/04/2026)

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

Le texte original **Aspects of Love-2**

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

SAGESSE DU JOUR (1)

Pages choisies et composées entre le 17/04 et le 25/05/2020 par le P. Freeman

Vendredi 17 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Notre expérience humaine de l'amour se développe avec nos étapes de croissance. Nous devons grandir. Nous devons devenir adultes si nous voulons réaliser notre capacité à aimer, ***si nous voulons être la personne que nous sommes appelés à être.***

Ce processus de croissance et de développement est un voyage. La vie est un voyage où nous traversons des étapes, *et la méditation est un voyage.* Elle nous aide à comprendre qu'il y a des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le courant plutôt que d'essayer d'imposer à une situation qui n'y est pas encore prête notre ordre propre, notre propre désir de croissance ou notre désir d'amour.

Comprendre que la vie et notre capacité d'amour se déroulent par étapes nous apprend la patience, nous enseigne la sagesse.

(Aspects of Love 2, p5 Laurence Freeman OSB)

Samedi 18 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Portugal)

La plupart d'entre nous ont appris qu'il faut d'abord aimer Dieu puis, aimant Dieu, aimer ensuite les autres. Et en réalité, *la plupart ne sont jamais allés plus loin*. Peut-être a-t-on fait vaguement mention de l'amour de soi parce que Jésus l'a dit : on doit aimer son prochain comme soi-même. On nous a donc vaguement appris qu'il faut s'aimer, mais l'amour de soi est généralement mis en dernier, et on en parle en général en termes négatifs. *John Main a inversé cet ordre* en disant *qu'il faut d'abord s'aimer soi-même*. En seconde étape, aimer les autres. Et ce n'est qu'ensuite que nous pouvons réellement entrer dans le mystère de l'amour de Dieu, *ou même savoir ce que signifie aimer Dieu*. Ce changement de l'ordre des étapes de notre croissance dans l'amour *est d'une grande importance pour notre propre compréhension de la méditation*. Il nous fait comprendre pourquoi la méditation, *qui est si simple, peut être si difficile*, pourquoi elle est un tel défi.

(Aspects of Love 2,p5 Laurence Freeman OSB)

Dimanche 19 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman)

La difficulté et **le défi** est que nous commençons *par apprendre à nous aimer nous-même*. La plupart d'entre nous arrivent à la méditation avec d'importantes forces de haine de soi, *de méfiance et de rejet de soi*.

On a dit à bon nombre d'entre nous, *en particulier dans notre éducation religieuse*, qu'il fallait se méfier de nous-même ; on nous a appris à *faire un examen de conscience*, dès l'enfance. Lorsqu'on nous a appris à nous confesser, notre premier réflexe, celui auquel nous avons été formés, était *qu'il fallait d'abord chercher ses défauts* parce que ce sont les aspects de nous-même dont Dieu est le plus conscient, et que *nous devons avoir peur* parce que nous en serons punis. On nous a donc appris, dès notre plus jeune âge, à *nous considérer fondamentalement comme un pécheur douteux et dangereux*.

(Aspects of Love 2,p6 Laurence Freeman)

Lundi 20 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Nouvelle-Zélande)

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

(Aspects of Love 2,p6 Laurence Freeman OSB)

Mardi 21 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

C'est une chose que nous apprenons en méditant : faire face à notre côté sombre, à notre péché, à toutes ces dynamiques complexes et contradictoires qui se déroulent en nous, et y faire face sans aveuglement, sans déni, sans pieuse évasion. *Nous y faisons face et acceptons la responsabilité de ce que nous sommes en nous-même, et nous dépassons les divisions que nous impose la spiritualité négative du rejet de soi.*

(Aspects of Love 2,p7-8- Laurence Freeman OSB)

Mercredi 22 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

C'est l'amour qui guérit les blessures de la division. *L'amour unit, unifie et guérit la blessure du moi divisé.* Il surmonte les blessures profondes de notre aliénation. *Il nous simplifie.* Voilà le vrai sens de l'amour de soi, et c'est pourquoi, comme le père John nous l'a appris, *nous devons commencer par nous-même.* En disant cela, en un sens, il ne disait rien de nouveau. *C'est l'enseignement même de la tradition spirituelle contemplative chrétienne :* la connaissance de Dieu doit commencer par la connaissance de soi ; *pour connaître Dieu, il faut se connaître soi-même.* Comme l'a dit saint Augustin, *nous devons d'abord être restaurés à nous-même, afin de pouvoir ensuite devenir un "tremplin" pour nous transcender et nous élever vers Dieu.* Ce que la méditation nous enseigne, c'est que nous ne pouvons nous aimer que *si nous nous acceptons tels que nous sommes,* si nous pouvons reconnaître et voir notre totalité, en y incluant notre côté obscur et en acceptant qu'il fasse partie de nous.

(*Aspects of Love* 2,p8 Laurence Freeman OSB)

Jeudi 23 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Comment s'aimer soi-même ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de moralité négative et de spiritualité du rejet de soi, nous sommes passés aujourd'hui, parfois de manière contradictoire, à un autre extrême où l'on nous dit qu'il faut être bon envers soi-même : « prends soin de toi, sois doux avec toi-même, accorde-toi des vacances, si tu as envie de faire quelque chose, fais-le ». C'est là que l'amour de soi devient souvent un peu plus qu'une complaisance, où s'aimer soi-même consiste juste à se procurer une succession constante de petits plaisirs. *Il peut être nécessaire et bon pour nous d'aller un peu à l'autre extrême.* Il est clair qu'il y a une sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui consiste à être bon envers soi. Mais je pense que ce que la tradition spirituelle et l'enseignement de la méditation nous rappellent, c'est *que s'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre, d'une part le renoncement et le rejet de soi, et d'autre part la complaisance et le narcissisme.* Quelque part entre le mépris de soi et le nombrilisme se trouve notre vraie capacité à nous aimer nous-même.

(Aspects of Love 2,p8 Laurence Freeman OSB)

Vendredi 24 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

***La méditation**, nous le savons, est une **voie de modération, une voie médiane**. Il est très difficile de rester sur le chemin étroit de la méditation. Il est beaucoup plus facile, et c'est une tendance constante, de s'écarter de la voie, soit vers le mépris de soi et l'abnégation d'un côté, soit vers la complaisance, le relâchement et le laxisme d'un autre. Nous voyons cela très clairement exprimé aujourd'hui dans les mouvements spirituels de notre époque. Certains mouvements dénotent une complaisance totale : tout est permis, faites ce que vous voulez, ce qui vous fait envie. D'un autre côté, en particulier dans le fondamentalisme et dans certaines sectes, il y a une extrême rigidité, une peur du plaisir et de l'harmonie et une abnégation démesurée.*

(Aspects of Love 2,p9 Laurence Freeman OSB)

Samedi 25 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Angleterre)

Par la puissance de l'Esprit, la méditation nous apprend à guérir les blessures de ces extrêmes. Et lorsqu'on accueille l'Esprit, lorsqu'on s'ouvre à la dimension spirituelle, on apprend la dynamique de l'amour de soi. *On apprend à vivre dans la loi de cette dynamique qui consiste, tout d'abord, à s'accepter tel que l'on est, sans jugement et sans partialité*, avec nos défauts, nos faiblesses et toutes nos tendances. *On apprend à se connaître*, à comprendre le sens de ce qu'on accepte. Il ne suffit pas de s'accepter soi-même. ***S'accepter signifie qu'il faut parvenir à se connaître***, et alors seulement, en se connaissant, on peut voir au-delà de soi, voir qu'on n'est pas limité à cette personne égoцентриque particulière que l'on pense être, mais *qu'on est plus grand que cela, que notre vrai centre n'est pas en nous-même, mais en Dieu.* ***Acceptation de soi, connaissance de soi et transcendance de soi.***

(Aspects of Love 2,p9 Laurence Freeman OSB)

Dimanche 26 Avril 2020



Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Comment s'aimer soi-même ? Nous nous aimons en restant immobiles. L'immobilité est une grande discipline, c'est la grande découverte de la méditation. ***L'immobilité est la dynamique de la transcendance.*** Plus nous sommes immobiles, plus nous transcendons nos limites. L'immobilité ne signifie pas s'arrêter. Elle n'est pas statique. *Nous pouvons comprendre ce qu'est l'immobilité lorsque nous la considérons comme faisant partie de l'ensemble du processus de croissance de la nature.* ***Il existe une relation très importante entre l'immobilité et la croissance.*** L'immobilité n'est pas incompatible avec l'action.

(*Aspects of Love* 2,p10 Laurence Freeman OSB)

Lundi 27 Avril 2020



Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, *une nouvelle paix de la conscience et de la perception, au plus profond de nous, qui n'est pas affectée par ce que nous faisons*, quelle que soit notre activité, quelle que soit notre précipitation, quelle que soit notre implication dans une activité extérieure. *Si notre méditation est régulière, nous constaterons qu'il y a un calme au milieu de toute notre activité* ; en fait, nous commençons à réaliser que l'activité découle de ce calme. C'est ce calme que nous découvrons par la méditation, cette immobilité dans laquelle nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous dépasser. *Cette immobilité n'est pas en contradiction avec l'action*. Elle est en fait la raison même de l'action ; elle est l'énergie de l'action.

(Aspects of Love 2,p10 Laurence Freeman OSB)

Mardi 28 Avril 2020



Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

L'immobilité signifie être sans effort. *Lorsque nous sommes immobiles, nous ne faisons pas d'effort.* Ce n'est pas un effort de la volonté, c'est pourquoi, dans la méditation, nous ne cherchons pas à aimer Dieu, ni à nous aimer nous-même, ni à aimer notre prochain. ***Nous entrons sans effort dans cet état totalement naturel.*** L'ego, qui essaie toujours de s'efforcer à faire des choses, trouve dans l'immobilité son plus grand défi, car dans l'immobilité nous cessons d'essayer, nous cessons de faire des efforts. ***Dans l'immobilité, nous découvrons une nouvelle liberté,*** une liberté qui se situe au-delà de l'effort, au-delà de nos volontés égocentriques : ***celle d'être sans effort, en harmonie avec le flux de la vie.***

(Aspects of Love 2,p10 Laurence Freeman OSB)

Mercredi 29 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Cette immobilité est une sorte de pauvreté, un lâcher prise - un lâcher prise de nos efforts, de notre contrôle, des peurs et des désirs qui dominent nos efforts. *Dans cette pauvreté, nous découvrons combien il est nécessaire d'être pauvre pour pouvoir aimer.* Nous ne pouvons pas aimer sans pauvreté. *Nous ne pouvons pas nous aimer sans entrer dans la pauvreté de l'esprit.* C'est la première étape : abandonner, lâcher prise, renoncer aux schémas de contrôle, d'effort et d'ego dans lesquels la plupart d'entre nous sont empêtrés et dépendants. Dans la pauvreté, nous acceptons l'impermanence. L'impermanence nous terrifie car elle nous confronte à notre mortalité, à notre mort. Mais l'impermanence peut aussi être vue simplement en termes de ce rythme, de ce flux, de l'immobilité qui relie les actes en mouvement, *de l'immobilité qui relie les deux vagues de la respiration. Il y a de l'impermanence, mais il y a aussi de la continuité.*

(*Aspects of Love* 2,p11 Laurence Freeman OSB)

Jeudi 30 Avril 2020



(Photo : Laurence Freeman, Allemagne)

Dans la méditation, en apprenant à être pauvre, en apprenant ce que le mantra doit nous enseigner, ***nous acceptons notre mortalité***, nous acceptons *la mort comme faisant partie de notre croissance*, et nous apprenons à pratiquer le non-attachement, la non-possessivité, la non-acquisition dans tous nos rapports avec les autres. Nous avons peur de la pauvreté, mais nous apprenons d'une certaine manière que *c'est la pauvreté qui nous conduit à la joie du royaume, la joie de lâcher prise*. Dans la pauvreté, nous ne possédons que *ce qui est nécessaire*, ni plus ni moins. Mais dans cette pauvreté, *nous sommes confrontés à une peur*, une peur profonde et réelle en nous. C'est le genre de peur ressentie lorsqu'on se trouve au bord d'une falaise. On ressent souvent un vertige à certaines étapes du parcours de la méditation, le sentiment d'être au bord d'un précipice, de devoir lâcher prise. Il y a peut-être une raison physiologique, biologique à cela, mais cette image d'être au bord d'un précipice est très commune, très puissante ; et l'ego résiste au saut final. L'ego veut reculer. L'ego, qui est cette petite île de conscience, une faible lumière, veut prétendre qu'il est toute la lumière. Et l'ego, qui a bien sûr son rôle nécessaire et important à jouer, ne se dissout pas dans les drogues, le déni de soi, les plaisirs ou les efforts de volonté. Tout cela ne fait que le renforcer, l'enfermer plus profondément dans ses peurs et ses désirs. *L'ego n'est dissous que dans l'amour, en s'ouvrant à ce qui le dépasse, à la vraie lumière dont il n'est qu'un vague reflet.*

(Aspects of Love 2,p11 Laurence Freeman OSB)

Vendredi 1^{er} Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Usa)

Dans l'immobilité de la méditation, nous nous confrontons à l'ego sous la forme de notre distraction, de notre esprit errant ; mais cela nous fait également prendre conscience de la façon dont nous sommes distraits à d'autres moments, non seulement lorsque nous sommes assis pour méditer, mais aussi de la façon dont nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que ce qui est nécessaire, l'immobilité signifie que nous ne faisons que ce qui est nécessaire. L'immobilité n'est que l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous cessons de penser inutilement. La pensée inutile qui nous domine, incontrôlée, conduit à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes et nos délires.

(*Aspects of Love* 2,p12 Laurence Freeman OSB)

Samedi 2 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

On ne peut pas apprendre à rester immobile sans apprendre à s'aimer. Dans l'immobilité de la méditation, nous apprenons à traiter avec compassion, tolérance et non-violence notre colère, notre irritabilité, nos jugements. Nous avons du mal à comprendre, en entrant à l'école de l'amour, que cet amour de soi conduit à l'amour des autres et à l'amour de Dieu, et que c'est là un seul et même amour, une seule réalité. Nous avons besoin des autres, mais la solitude est nécessaire si nous voulons être capables de vivre avec les autres et de les aimer. Si nous n'arrivons pas à apprendre à rester seuls en nous-même, nous ne pourrons pas apprendre à avoir une relation véritablement aimante avec les autres. Cette solitude est la première étape que nous apprenons en nous asseyant pour méditer.

(*Aspects of Love* 2,p12 Laurence Freeman OSB)

Dimanche 3 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La solitude nous apprend à accepter notre unicité - un concept effrayant qui signifie que nous sommes tout à fait uniques dans l'univers. Nous ne sommes jamais venus auparavant et il n'existera jamais plus de personne semblable. Nous sommes tout à fait uniques. Mais nous ne pouvons le constater que si nous arrivons à voir au-delà de la vision limitée de notre ego. Le voir, c'est faire l'expérience d'une expansion de l'esprit, qui peut elle-même être assez effrayante, car s'étendre signifie lâcher prise de ce à quoi nous nous accrochons. Mais c'est le sens de la solitude. S'aimer soi-même, c'est aimer Dieu. Cela signifie éprouver une profonde gratitude intérieure pour le mystère de notre création, pour le mystère de notre existence, pour le mystère de l'existence de Dieu avant nous, pour le fait que nous émergeons du mystère insondable de Dieu, de l'amour de Dieu, et que, d'une certaine manière, nous sommes nés de l'amour de Dieu.

(*Aspects of Love* 2,p12 Laurence Freeman OSB)

Lundi 4 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

S'aimer soi-même signifie *vivre dans la gratitude profonde d'être*, et cela donne un sens à la louange de Dieu. Je ne pense pas *que nous puissions louer Dieu si nous n'avons pas appris à nous aimer. Ne pas s'aimer, en revanche, c'est ne pas aimer Dieu.* Quelle que soit l'idée de la sainteté de Dieu que nous puissions avoir, si nous ne sommes pas capables de nous aimer, nous n'aimons pas vraiment Dieu, et *cela s'exprimera en général par la façon dont nous traitons les autres.* La réalité à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous apprenons à nous aimer, celle à laquelle nous sommes confrontés dans l'immobilité, peut être difficile, *mais la connaître nous guérit.*

(*Aspects of Love* 2,p13 Laurence Freeman OSB)

Mardi 5 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Si nous pouvons apprendre à voir la réalité, elle nous guérit. *Le simple fait de la voir et de vivre avec elle apporte la guérison.* Elle nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, une renaissance, une appréhension directe de l'expérience, *la spontanéité d'un enfant, celle que nous devons retrouver pour entrer dans le royaume.* C'est la spontanéité de la vraie moralité, *celle de faire naturellement ce qui est juste, non pas en vivant selon des règles,* mais selon ce que le père John Main appelait la seule moralité : celle de l'amour. Cette expérience de l'amour de soi nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. *La vie devient moins une lutte, un combat, un effort.* Elle nous ouvre ce que nous avons tous entrevu, d'une certaine manière et à un certain moment, par l'amour : que *notre nature essentielle est joyeuse ; à la base, nous sommes des êtres joyeux.* *Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie, à voir ce qu'est vraiment la vie, la bonté qu'elle nous apporte, nous pourrions accepter ses tribulations, ses difficultés, ses problèmes et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant.*

(Aspects of Love 2,p13 Laurence Freeman OSB) aussi : (LH-2020-01-05)

Mercredi 6 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Belgique)

De l'Évangile de Jean :

« Je vous donne un commandement nouveau : c'est de vous aimer les uns les autres. Comme je vous ai aimés, vous aussi aimez-vous les uns les autres. À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples. » Jean 13,34-5

Le premier aspect de l'amour est l'amour de soi - parvenir à une véritable acceptation de soi, à une véritable connaissance de soi et donc être capable de se transcender. *Nous pouvons en parler, en faire de la théologie et de la psychologie, mais nous devons savoir comment le faire.* Je pense que le grand don de la méditation est qu'elle nous montre, *par une expérience personnelle très réelle*, que pour apprendre à s'aimer, il suffit d'apprendre à être immobile, à parvenir à l'immobilité. Face à ce mystère de l'amour, *nous arrivons à comprendre que l'amour de soi est la condition nécessaire pour pouvoir obéir à ce commandement de Jésus : aimer les autres, s'aimer les uns les autres.*

(Aspects of Love 2,p15 Laurence Freeman OSB)

Jeudi 7 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous ne pouvons pas aimer les autres si nous n'avons pas posé comme base d'arriver à nous aimer nous-même. Ou pour le dire autrement, car ce n'est pas aussi noir et blanc que cela, *le degré d'amour que nous pouvons avoir pour nous-même est celui que nous pouvons avoir pour les autres. C'est très difficile* parce que certains psychologues nous disent *que l'ego a mis en place la plupart de ses mécanismes de défense dès l'âge de trois ans.* À cet âge, nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur ce que nous faisons ou ce à quoi nous ressemblons. ***Mais nous avons le temps, et nous devons utiliser au mieux le temps dont nous disposons.*** Pour cela, ce petit mécanisme de l'ego est nécessaire. Il est nécessaire pour les première et deuxième étapes de l'apprentissage de l'amour. Nous avons besoin de l'ego pour nous aimer nous-même, et nous en avons besoin pour aimer les autres. Nous en avons particulièrement besoin pour aimer les autres parce que nous devons être capables de voir l'autre comme un "autre". À partir de notre propre vision limitée du monde, ***nous ne pouvons pas faire ce saut si nous ne pouvons pas voir que l'autre est autre que nous. C'est la première étape.***

(Aspects of Love 2,p15 Laurence Freeman OSB)

Vendredi 8 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Uk)

(...) *L'ego est aussi une barrière*. S'il est le mécanisme qui permet à cette première étape de la séparation de se produire, il devient généralement une barrière *parce qu'il nous enferme dans une vision de nous-mêmes séparés en permanence*. Tant que nous flottons dans le liquide amniotique de l'utérus, *nous sommes dans un état d'union indifférenciée et de communion avec l'univers entier* ; il n'y a pas de séparation entre moi et tout ce qui est. Mais pour devenir pleinement vivant, *nous devons faire l'expérience d'une rupture, d'une coupure, d'une séparation de ce sentiment de plénitude, de ce sentiment de communion inconsciente. Nous devons faire l'expérience d'une rupture de communion si nous voulons parvenir à une communion pleinement consciente. Et c'est un schéma que nous pourrions bien apprendre à reconnaître tout au long de notre vie, la mort et la résurrection étant en jeu dans toutes les relations.*

(Aspects of Love 2,p16 Laurence Freeman OSB)

Samedi 9 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Terre sainte)

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, Laurence Freeman OSB) cf *Sagesse* 08/04/2020

Dimanche 10 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

(...) l'ego ne voit pas vraiment grand-chose d'autre que le plaisir et la douleur. *Il ne voit pas le sens ultime de la souffrance.* L'ego finit par reconnaître un modèle impliqué dans ce processus de croissance et il y résiste. En conséquence nous sommes bloqués, fixés, enfermés à un niveau de développement de l'ego. L'ego devient alors une barrière que nous devons apprendre à transcender, à dépasser. *Nous ne pouvons pas suivre le Maître qui nous appelle si nous ne quittons pas le moi. L'ego est donc comme un bateau qui nous fait traverser une rivière jusqu'à l'autre rive, mais il faut alors le laisser là pour continuer à avancer.*

(Aspects of Love 2,p16 Laurence Freeman OSB)

Lundi 11 Mai 2020



(Photo : Laurence Freeman)

(...) les relations sont un don que Dieu nous fait. Dieu en est le symbole le plus élevé. Tout ce que notre tradition et notre enseignement nous disent de Dieu, symbolise le caractère sacré de l'amour humain et des relations humaines. Dieu est une communauté d'amour - pas un être isolé, mais une communauté de personnes. Si Dieu est amour, Dieu doit être une personne. L'amour ne peut pas être impersonnel, c'est une contradiction dans les termes. Dieu n'est pas loin ni hors de notre capacité d'en faire l'expérience ou de comprendre. Le mot "Dieu" est un symbole de la plénitude et de l'accomplissement de la personne humaine à l'état divinisé. Et Dieu est pour nous un merveilleux symbole du caractère sacré des relations humaines. La Trinité - Père, Fils et Esprit - les relations qui forment ce mystère de Dieu : amour qui reçoit et donne, et qui se transcende dans l'extase.

(Aspects of Love 2,p17 Laurence Freeman OSB)

Mardi 12 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, France)

La création est l'extase de Dieu, l'extase de cette communion d'amour, et les relations humaines sont les moyens essentiels pour réaliser cet état de plénitude qu'est Dieu. Nos relations humaines sont des sacrements, des signes efficaces. Dans le langage théologique traditionnel, un sacrement est un signe efficace. C'est un signe de ce qui se passe en vous. C'est le signe extérieur d'une réalité intérieure, mais on l'appelle aussi un signe efficace. Cela veut dire qu'il provoque réellement ce qui se passe. Ce n'est pas seulement une photographie, c'est comme ces cartes d'identité qui vous permettent de passer la sécurité. C'est un signe efficace, une image ou un symbole efficace. C'est pourquoi nous ne pouvons pas aimer Dieu sans nous aimer les uns les autres, et nous ne pouvons pas nous aimer les uns les autres sans aimer Dieu : "Celui qui aime connaît Dieu." 1 Jean 4,7

([Aspects of Love 2](#), -p17-Laurence Freeman OSB)

Mercredi 13 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, France)

L'attention, l'attention pure, est le contraire de la distraction. Si la distraction est une sorte d'imperfection primaire ou l'état primaire d'une maladie, alors l'attention est la guérison.

***L'attention est saine et mène à la plénitude.** L'essence de la prière est l'attention, et non l'intention ou le refus de quelque chose.*

(Laurence Freeman OSB)

Jeudi 14 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, France)

L'amour est notre vraie nature et la véritable direction de notre développement. C'est la direction dans laquelle nous devons toujours grandir. Et tout cela, nous pouvons l'accepter - et cela peut sembler motivant lorsque nous y réfléchissons - mais se pose à nous le problème, le défi, de la manière dont on le vit réellement. Nous pouvons le croire, mais comment le vivre ? Dans quelle mesure considérons-nous les relations de notre vie, toutes nos relations, comme le terrain sacré de Dieu, comme les sacrements de Dieu et comme les moyens qui nous sont donnés pour réaliser en Dieu notre destin ?

([Aspects of Love 2](#), p18-Laurence Freeman OSB)

Vendredi 15 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Comment aimons-nous alors nos proches ? Je pense que la première façon est d'apprendre à voir la relation, la relation proche, intime, comme une sorte de terrain sur lequel nous nous tenons avec l'autre. Nous sommes solidaires dans cette relation. En d'autres termes, ce n'est pas ma relation ; c'est la relation qui nous unit. Nous partageons le mystère de cette terre sacrée. Très souvent, ces relations étroites dans nos vies, nous ne les avons pas choisies. Très souvent, nous les considérons comme des dons, des personnes ou des communautés qui entrent dans notre vie comme des dons sacrés de Dieu, la manifestation de la nature de Dieu à travers nos relations humaines. Nous devons donc être capables de voir ces relations avec nos proches non plus d'un point de vue égocentrique qui nous met au centre de la relation (c'est ma relation, ma femme, mon mari, mon ami, mon frère ou ma sœur) mais dans une relation qui nous englobe tous. La première étape, je pense, pour apprendre à aimer nos proches, est de réaliser que la relation en elle-même n'appartient à personne, mais qu'elle est le terrain sur lequel nous grandissons au-delà de notre ego.

([Aspects of Love 2](#), -p19- Laurence Freeman OSB)

Samedi 16 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La façon dont nous apprenons à nous aimer nous-même est d'être tranquille. La façon dont nous apprenons à nous aimer les uns les autres est de retirer les projections que nous faisons sur les autres. Ces projections sont de deux sortes. Il y a les projections positives : "Cette personne est la plus merveilleuse que j'aie jamais rencontrée au monde." "C'est la communauté la plus merveilleuse que j'aie connue de toute ma vie, elle a toutes les réponses qu'il me faut." "Cette relation va me combler et me satisfaire, elle répond à tous mes besoins et va guérir toutes les blessures que j'ai eues." De telles projections idéalistes doivent être retirées. Pour aimer les autres, nous ne pouvons pas les condamner à jouer les rôles de nos projections idéalisées. Le retrait de ces projections est une étape majeure de la maturité et c'est, bien sûr, le travail que nous accomplissons dans la méditation.

([*Aspects of Love 2*](#), p20 Laurence Freeman OSB)

Dimanche 17 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, France)

Lorsque nous entrons dans la solitude de notre propre unicité, nous retirons naturellement les parties de nous-mêmes que nous projetons vers l'extérieur sur les autres par le biais de l'imagination. C'est pourquoi nos relations changent au fur et à mesure que nous méditons, jour après jour. Mais si nous ne retirons pas ces projections, alors l'"amour", entre guillemets, que nous ressentons initialement pour ceux qui deviennent nos idoles ou nos idéaux, se transforme inévitablement en haine et en conflit. Parfois, on reste en relation avec ces personnes ou on continue à vivre avec elles de toute façon. Nous connaissons tous des relations, des mariages, où les gens sont restés ensemble en se querellant pendant trente ans parce qu'ils se sont déçus mutuellement dans leurs attentes initiales. Nous connaissons également de nombreux mariages, de nombreuses relations, de nombreuses personnes en communauté qui ont traversé ces douloureuses premières étapes d'apprentissage de l'amour. Elles ont retiré ces projections et ont appris à permettre à l'autre d'être ce qu'il est avec ses défauts et ses imperfections, à l'accepter tel qu'il est, à le connaître tel qu'il est, puis à pouvoir vraiment le respecter et l'aimer. Ce n'est que lorsque nous pouvons apprendre à accepter les autres tels qu'ils sont, dans leur imperfection, dans leur péché, dans leur faiblesse, dans leur infidélité, ce n'est que lorsque nous pouvons apprendre à faire cela que nous pouvons vraiment les comprendre comme un sacrement de Dieu, et notre relation avec eux comme un moyen de réaliser notre union avec Dieu.

([Aspects of Love 2](#), p20- Laurence Freeman OSB)

Lundi 18 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous avons déjà du mal à apprendre à aimer, même ceux qui nous sont les plus proches. Alors comment pouvons-nous aimer nos ennemis ? Aimer nos ennemis est un enseignement de base de l'Évangile et c'est l'une des façons dont Jésus nous montre la nature de Dieu. Lorsqu'il nous dit dans l'Évangile de Saint Matthieu que nous devons aimer nos ennemis, il met cette relation avec ceux qui nous ont fait du mal directement en relation avec la nature de Dieu : Dieu qui fait briller son soleil sur les bons et les mauvais, Dieu qui fait tomber sa pluie sans discrimination sur les bons et les mauvais, Dieu qui est bon pour les ingrats et les méchants (Matthieu 5,45). Ce commandement d'aimer nos ennemis est donc une façon de nous enseigner quelque chose de la nature même de Dieu. La plupart d'entre nous ont une image de Dieu tout à fait différente. Nous ne pensons pas que Dieu est bon avec les méchants, nous pensons qu'il punit les méchants. Mais ce n'est pas ce que Jésus nous dit de Dieu. Il nous dit que nous devons devenir comme Dieu. Nous devons aimer comme Dieu aime, nous devons être parfaits comme notre Père céleste est parfait. Il utilise cette idée d'aimer nos ennemis comme la clé pour comprendre comment le faire.

([*Aspects of Love 2*](#), -p21- Laurence Freeman OSB)

Mardi 19 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Italie)

En aimant nos proches, nous devons quitter nos projections positives, cette façon dont nous idéalisons les gens de manière irréaliste. En apprenant à aimer nos ennemis, nous devons apprendre à nous débarrasser de nos projections négatives, de cette façon dont nous "déversons" sur les autres toute notre colère, nos souffrances ou blessures, nos fautes. Nous connaissons tous – nous en avons probablement des exemples dans notre vie – des moments où nous réalisons (nous le voyons généralement plus clairement chez les autres que chez nous) cette façon que nous avons de critiquer souvent les autres pour des fautes que nous faisons nous-mêmes, mais que nous ne reconnaissons pas ou n'acceptons pas en nous-mêmes.

([*Aspects of Love 2*](#), p21-Laurence Freeman OSB)

Mercredi 20 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Apprendre à pardonner implique ce processus complexe et assez douloureux qui consiste à abandonner nos projections sur les autres. Rien n'est plus facile que de pouvoir accuser les autres de ce qui a mal tourné dans notre vie, et cela peut nous donner une sorte de satisfaction immédiate. C'est le début des persécutions et des holocaustes. C'est le début de la chasse aux sorcières, le début de toutes sortes d'inhumanités personnelles ou collectives. Pour le plaisir. C'est la partie terrible de la nature humaine, que de prendre plaisir à accuser les autres de nos fautes, à projeter sur eux nos problèmes, à en faire des boucs émissaires. Il y a là un plaisir pervers. Cela se reproduit encore et encore dans l'histoire. Cela se reproduit encore et encore dans notre vie personnelle. C'est le côté le plus sombre de la nature humaine. Et encore une fois, c'est le travail de la prière profonde qui nous permet de pardonner. Pourquoi la seule voie est-elle la voie du pardon, pourquoi Jésus en fait l'axe de son enseignement moral (c'est tout ce qu'il nous dit de faire : nous aimer les uns les autres, y compris, spécifiquement, aimer nos ennemis) ? Si nous pouvons apprendre à faire cela, nous apprenons à aller au-delà de l'ego, au-delà de notre peur, au-delà de notre mépris de soi et au-delà de notre culpabilité, en renonçant à la façon dont nous les projetons sur les autres.

([*Aspects of Love 2*](#), p21-22-Laurence Freeman OSB)

Jeudi 21 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Belgique)

Nous en venons à réaliser, par la méditation, que personne ne peut nous enlever ce qui nous appartient. Notre bonté et notre identité personnelle sont inaliénables ; elle ne peut nous être enlevée. C'est pourquoi nous devons comprendre le pardon comme un processus, un processus qui nous emmène au plus profond de notre humanité blessée ; un pardon qui ne peut être complet que si nous le voyons complet dans l'amour de Jésus pour ses ennemis. Il ne peut être complet que si nous sommes parvenus à trouver notre vrai moi. Nous ne pouvons vraiment pardonner que lorsque nous nous connaissons nous-mêmes.

([*Aspects of Love 2*](#), -p22-Laurence Freeman OSB)

Vendredi 22 Mai 2020



Photo Laurence Freeman – Hong Kong

Aimer l'humanité signifie que nous devons être capables de traiter chaque membre de l'humanité comme une personne unique. Nous arrivons ici à la grande différence entre la compassion et la pitié. La pitié, c'est quand nous aimons quelqu'un qui souffre, mais que cet amour est encore lié à notre propre peur. Lorsque nous voyons la souffrance d'un autre, par exemple, lorsque nous voyons quelqu'un mourir, nous ne pouvons pas nous empêcher de craindre notre propre mort. Et si nous sommes dominés par cette peur, même inconsciemment, nous avons pitié de la personne qui est en train de mourir. Nous disons : "Le ou la pauvre". Lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre personne et échappe à cette dynamique de la peur, brise cette dynamique de la peur égoцентриque en nous, nous ne pensons plus à l'autre personne qui souffre comme une personne à plaindre, nous la considérons comme nous nous considérons nous-même. Elle n'est pas séparée de nous.

([Aspects of Love 2](#),-p23- Laurence Freeman OSB)

Samedi 23 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le sens de la compassion, c'est quand nous prenons l'autre en considération, quand nous pleurons avec ceux qui pleurent, mourons avec ceux qui meurent, souffrons avec ceux qui souffrent. C'est la compassion du Christ, qui a uni en lui toute l'humanité : « Lorsque vous avez donné un verre d'eau à un homme qui avait soif, c'est à moi que vous l'avez donné. Ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait. (Matthieu 10,42 ; 25,40)

Ainsi, l'amour de nous-même, que nous apprenons par le calme de la méditation, nous conduit directement et naturellement à l'amour des autres. Mais ensuite, à mesure que nous apprenons à accepter les relations de notre vie comme le terrain sacré de notre vie et les sacrements de la vie divine, à vivre les relations avec les autres, nous devons aussi apprendre la maîtrise et l'art des relations humaines, apprendre à abandonner nos projections sur les autres si nous voulons les aimer. Aimer les autres, comme s'aimer soi-même, c'est laisser l'autre être ce qu'il est.

([Aspects of Love 2](#), p23-24-Laurence Freeman OSB)

Dimanche 24 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

La seule manière d'aborder la complexité des relations humaines, c'est d'apprendre à aimer : apprendre que l'amour est la force unificatrice de toute relation humaine, qu'il s'agisse de la relation avec nos proches, avec ceux qui nous ont fait du mal et qui ne le regrettent peut-être pas, ou avec l'humanité en général : avec le clochard dans la rue comme avec la souffrance que nous voyons sur nos écrans de télévision. C'est le même amour qui nous relie à toutes ces relations. La seule façon de gérer la complexité des relations humaines, qui sont si complexes, est la simplicité de l'amour. Un amour où nous ne jugeons pas, nous ne rivalisons pas, mais où nous nous acceptons et nous respectons mutuellement et où nous apprenons la compassion. Et ainsi, en apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure de l'être, joie qui rayonne vers l'extérieur à travers nous et à travers nos relations pour atteindre les autres. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour la perfection des personnes dans ces relations immédiates. Ils existent aussi pour rayonner vers l'extérieur l'amour de la famille, des parents, des membres de la communauté, au-delà d'eux-mêmes. Rayonner au-delà de nous cette joie, cette simplicité de l'amour, va toucher tous ceux qui entrent en contact avec nous.

([Aspects of Love 2](#), -p24- Laurence Freeman OSB)

Lundi 25 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Argentine)

C'était la vision de la communauté du père John, une communauté qui a été rendue possible, non pas rendue parfaite mais rendue possible par l'engagement que nous prenons envers la relation la plus profonde de notre vie qui est notre relation à Dieu. Et c'est pourquoi, en apprenant à aimer les autres, nous parvenons à une nouvelle perspective, à une nouvelle vision de l'unité de la création, de la simplicité de la vie, lorsque nous voyons ce que signifie un amour qui couvre une multitude de péchés. C'est pourquoi le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur dont nous sommes capables. Il nous apprend comment l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, que ce soit la plus intime ou la plus occasionnelle. C'est la banalité même de notre méditation qui nous révèle à quel point la voie de l'amour est universelle.

([Aspects of Love 2](#), -p24-25- Laurence Freeman OSB)

SAGESSE DU JOUR (2)

Pages choisies et composées entre le 14/02/2021 et le 30/03/2021 par le P. Freeman

Dimanche 14 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Notre expérience humaine de l'amour se développe au cours de nos étapes de croissance. Nous devons grandir. Nous devons devenir adultes si nous voulons réaliser notre aptitude à aimer, si nous voulons être la personne que nous sommes appelés à être. Ce processus de croissance et de développement est un parcours. La vie est un parcours par lequel nous traversons des étapes, et la méditation est un parcours. Elle nous aide à comprendre qu'il y a des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le courant plutôt qu'essayer d'imposer notre ordre propre, notre propre désir de croissance ou d'amour, à une situation qui n'est pas encore prête pour cela. Comprendre que la vie et notre capacité d'amour se déroulent par étapes nous apprend la patience, nous enseigne la sagesse.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p5

Texte paru le 17/04/2020

Lundi 15 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

La plupart d'entre nous ont appris que nous devons d'abord aimer Dieu, puis, une fois que nous aimons Dieu, nous devons ensuite aimer les autres. Et en réalité, la plupart d'entre nous ne sont jamais allés plus loin. Peut-être y a-t-il eu une vague mention de l'amour de soi parce que Jésus l'a dit - que vous devez aimer votre prochain comme vous-même. On nous a donc un peu appris que nous devons nous aimer nous-même, mais l'amour de soi était généralement mis en dernier, et il était aussi généralement exprimé en termes négatifs. Le Père John a inversé cet ordre. Il a dit que la première étape est de s'aimer soi-même. La deuxième étape est d'aimer les autres. Et ce n'est qu'alors que nous pouvons réellement entrer dans le mystère de l'amour de Dieu, ou même savoir ce que signifie aimer Dieu. Ce changement de l'ordre des étapes de notre croissance dans l'amour est d'une grande importance pour notre compréhension de la méditation. Il nous fait comprendre pourquoi la méditation, qui est si simple, peut être si difficile, pourquoi c'est un tel défi.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p5

Mardi 16 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La difficulté et le défi est que nous apprenons dès le début à nous aimer nous-même. Or la plupart d'entre nous arrivent à la méditation avec de fortes doses de haine de soi, de méfiance et de rejet de soi. La plupart d'entre nous s'étaient fait dire, en particulier dans notre éducation religieuse lorsqu'on nous apprenait à faire un examen de conscience, même dans l'enfance, que nous devions être très suspects envers nous-même. Lorsqu'on nous a appris à nous confesser, notre premier réflexe, celui auquel nous avons été formés, était que nous devions d'abord chercher nos défauts parce que ce sont les aspects de nous-même dont Dieu a le plus conscience, et dont nous devons avoir peur parce que pour cela nous serons punis.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p6

Mercredi 17 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

On nous a donc appris, dès notre plus jeune âge, à nous considérer comme essentiellement douteux, dangereux, comme pécheur. Et cela a conduit, dans bien des cas, au développement d'une spiritualité totalement négative, une spiritualité où l'image de Dieu avait très peu de rapport avec le Dieu que nous trouvons dans l'enseignement de Jésus, avec un Dieu qui aime. Dans cette spiritualité négative, où nous sommes focalisés sur notre péché - nos jalousies, nos convoitises, notre orgueil, notre colère, toutes ces émotions négatives ou forces négatives en nous, notre égoïsme - dans une spiritualité qui centre la connaissance de soi uniquement sur notre côté négatif, Dieu ne peut être compris que comme un Dieu qui punit ou qui condamne. C'est pourquoi l'un des changements les plus spectaculaires qu'apporte la méditation dans notre vie est une ré-vision de notre compréhension de Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p6

Jeudi 18 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Une spiritualité négative est bien sûr contre-productive. Elle nous dit que nous sommes pécheurs, que nous avons une tendance innée à pécher, que c'est notre identité la plus profonde, et que nous devons y résister et la surmonter, que nous sommes pleins d'ego et que nous devons détruire l'ego. Mais une spiritualité de ce type tend seulement à renforcer l'ego, à l'ancrer plus profondément dans des dynamiques complexes, dans ses peurs, ses culpabilités, sa honte. Alors, bien sûr, partout où vous avez ces sentiments de culpabilité, de honte et de peur dans l'ego, vous obtenez la rébellion. Vous impliquez l'ego dans des dynamiques contradictoires : des conflits et des tensions en nous, qui nous laissent perplexes et nous donnent l'impression de ne pas nous comprendre, de ne pas savoir pourquoi nous agissons comme nous le faisons. Nous nous sentons submergés par des sentiments négatifs et mus par des impulsions négatives. Nous nous retrouvons si souvent figés dans des schémas de vie qui semblent nous retenir et nous saisir de leurs forces négatives, pleins d'astuces de l'esprit, tout comme le font les personnes aux prises par une dépendance - toutes les astuces mentales qui nous maintiennent prisonniers de la dépendance, toutes les excuses que nous nous donnons, tous les mensonges plausibles que nous nous racontons pour rester enfermés dans un schéma de dépendance.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p6-7

Vendredi 19 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Je pense que c'est la spiritualité négative, avec ses résultats contre-productifs qui explique, plus que toute autre chose, le rejet apparent de la religion institutionnelle dans le monde moderne, et pourquoi les jeunes en particulier, qui ont été formés d'une manière très différente, ne peuvent pas trouver un sens à l'Eglise et à ce genre de religion institutionnelle. J'en ai eu un aperçu il y a quelques semaines en lisant un exemplaire du magazine *Rolling Stones*. C'était le numéro du vingt-cinquième anniversaire des Rolling Stones, une collection d'interviews réalisées avec des chanteurs de rock au cours des vingt-cinq dernières années, en commençant par John Lennon et en terminant par Madonna. En le lisant, j'ai été étonné de ce que je voyais. Cela m'a fait comprendre pourquoi ce sont des héros pour les jeunes, pourquoi ce sont des modèles : ce ne sont pas des gens exemplaires ni des saints, mais ce sont d'honnêtes pécheurs. Ils étaient honnêtes. Et cela m'a fait comprendre pourquoi c'était exactement le genre de personnes avec lesquelles Jésus traînait et pourquoi cela choquait tellement les Pharisiens qu'il ait traîné avec des prostituées, des collecteurs d'impôts, des gens qui trafiquaient leurs impôts et ainsi de suite. C'étaient des gens dont le péché - leur faiblesse, leur orgueil et tout le reste - est visible. Il n'est pas nié, comme nous le nions dans une spiritualité négative.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p7

Samedi 20 Février 2021



Photo : Laurence Freeman)

Une chose que nous apprenons en méditant, c'est faire face à notre côté sombre, à notre péché, à toutes ces dynamiques complexes et contradictoires qui se déploient en nous, et y faire face sans s'illusionner, sans refoulement, sans pieuse évasion. Nous y faisons face et nous acceptons la responsabilité de ce que nous sommes en nous-même, et nous dépassons les divisions que nous impose une spiritualité négative, une spiritualité du rejet de soi.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p7

Dimanche 21 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

C'est l'amour qui guérit les blessures de la division. L'amour unit, unifie et guérit la blessure du moi divisé. Il surmonte les blessures profondes de notre aliénation. Il nous simplifie. C'est le véritable sens de l'amour de soi, et c'est pourquoi, comme le Père John nous l'a enseigné, nous devons commencer par nous-même. En disant cela, en un sens, il ne disait rien de nouveau. L'enseignement même de la tradition spirituelle contemplative chrétienne dit que notre connaissance de Dieu doit commencer par la connaissance de soi, que pour connaître Dieu, nous devons nous connaître nous-même. Comme l'a dit saint Augustin, nous devons tout d'abord être restaurés à nous-même, afin de pouvoir ensuite devenir un "tremplin" pour nous transcender et nous élever vers Dieu. Ce que la méditation nous enseigne, c'est que nous ne pouvons nous aimer que si nous nous acceptons tels que nous sommes, si nous pouvons reconnaître et voir la totalité de ce que nous sommes, en intégrant notre côté obscur et en acceptant qu'il fasse partie de nous.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p8

Lundi 22 Février 2021



Photo : Laurence Freeman, France)

Comment s'aimer soi-même ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de moralité négative et de spiritualité du rejet de soi, nous sommes passés aujourd'hui, parfois de manière conflictuelle et contradictoire, à un autre extrême où l'on nous dit que nous devons être bons avec nous-même : « Prends soin de toi, sois gentil avec toi, accorde-toi des vacances, si tu veux faire quelque chose, fais-le. » C'est là où l'amour de soi devient souvent un peu plus qu'une complaisance, où s'aimer consiste juste à se donner une série incessante de petits plaisirs. Il peut être nécessaire et bon pour nous d'aller un peu à l'autre extrême. Il est clair qu'il y a une sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui pousse à être bon avec soi. Mais je pense que ce que la tradition spirituelle nous rappelle, et l'enseignement de la méditation, c'est que s'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre le déni et le rejet de soi d'une part, et l'auto-complaisance et le narcissisme d'autre part. Quelque part entre le rejet de soi et la complaisance envers soi, nous trouvons notre véritable capacité à nous aimer nous-même.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

Mardi 23 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

La méditation, nous le savons, est une voie de modération, une voie médiane. Il est très difficile de rester sur la voie étroite de la méditation. Il est beaucoup plus facile, et c'est une tendance constante, de s'écarter de cette voie, soit vers le rejet et le déni de soi, soit vers une complaisance faite de relâchement et de laxisme. On voit cela très clairement exprimé aujourd'hui dans les mouvements spirituels de notre époque. Certains mouvements suggèrent une complaisance totale : tout est permis ; faites ce que vous voulez ; si cela vous fait du bien, faites-le. Il y a d'un autre côté, en particulier dans le fondamentalisme et dans certains cultes, une énorme rigidité, une terrible peur du plaisir, une peur de l'harmonie et un immense déni de soi.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p9

Mercredi 24 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

Je pense que la méditation nous apprend à guérir les blessures de ces extrêmes par la puissance de l'Esprit. Et lorsque l'esprit se libère, lorsque la dimension spirituelle s'ouvre, nous apprenons la dynamique de l'amour de soi. Nous apprenons à vivre sous la loi de cette dynamique qui est avant tout la dynamique de s'accepter tels que nous sommes, sans jugement, sans partialité. Nous apprenons à nous accepter tels que nous sommes, avec nos défauts, nos faiblesses, toutes nos tendances, et puis à nous connaître, à comprendre ce que signifie s'accepter. Il ne suffit pas de s'accepter soi-même. S'accepter signifie que nous devons arriver à nous connaître et alors seulement, en nous connaissant, nous pouvons voir au-delà de nous, voir que nous ne sommes pas limités à cette personne égoцентриque particulière que nous pensons être, mais que nous sommes plus grands que cela, que notre vrai centre n'est pas en nous-mêmes, mais en Dieu. Acceptation de soi, connaissance de soi et transcendance de soi.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p9

Jeudi 25 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Comment s'aimer soi-même ? Nous nous aimons en devenant immobiles. L'immobilité est une vraie discipline ; c'est la grande découverte de la méditation. L'immobilité est la dynamique de la transcendance. Plus nous sommes immobiles, plus nous transcendons ou dépassons nos limites. Or, l'immobilité ne signifie pas s'arrêter. Elle n'est pas statique. Nous pouvons comprendre ce qu'est l'immobilité en considérant qu'elle fait partie de l'ensemble du processus de croissance de la nature. Il existe une relation très importante entre immobilité et croissance. L'immobilité n'est pas incompatible avec l'action. L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, une nouvelle immobilité de conscience, de perception au fond de nous qui n'est pas affectée par ce que nous faisons, quelle que soit notre activité, notre précipitation ou notre implication dans une activité extérieure. Si notre méditation est régulière, nous constaterons qu'il y a un calme au cœur de toute notre activité ; en fait, nous commençons à réaliser que l'activité découle de ce calme. C'est cette immobilité que nous découvrons par la méditation, cette immobilité dans laquelle nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous transcender. Cette immobilité n'est pas en contradiction avec l'action. En fait, elle est la raison même de l'action ; elle est l'énergie de l'action.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p10

Vendredi 26 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman)

L'immobilité signifie être sans effort. Lorsque nous sommes immobiles, nous ne faisons pas d'effort. Ce n'est pas un effort de la volonté, c'est pourquoi, dans la méditation, nous ne sommes pas dans la volonté d'aimer Dieu, ni de nous aimer nous-même, ni d'aimer notre prochain. Nous entrons dans cet état sans effort et totalement naturel. L'ego, qui essaie toujours de s'efforcer à faire des choses, trouve dans l'immobilité son plus grand défi, car dans l'immobilité nous cessons d'essayer, nous cessons de faire ces efforts. Dans l'immobilité, nous découvrons une nouvelle liberté, une liberté qui se situe au-delà de l'effort, au-delà de notre volonté égoцентриque : être sans effort, être en harmonie avec le flux de la vie.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love, 2

p10

Samedi 27 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman)

L'immobilité est une forme de pauvreté, un lâcher prise - de notre effort, de notre contrôle ; des peurs et des désirs qui assujettissent nos efforts. Dans cette pauvreté, nous découvrons combien il nous est nécessaire d'être pauvre pour aimer. Nous ne pouvons pas aimer sans pauvreté. Nous ne pouvons pas nous aimer sans entrer dans la pauvreté de l'esprit. C'est le premier pas : abandonner, lâcher prise, renoncer aux schémas de contrôle, d'effort et à ceux de l'ego, dans lesquels la plupart d'entre nous se sont empêtrés de façon addictive.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love, 2

p11

Dimanche 28 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Dans la pauvreté, nous acceptons l'impermanence. L'impermanence nous terrifie parce qu'elle nous met face à notre mortalité, notre mort. Mais l'impermanence peut aussi être vue simplement en termes de ce rythme, ce courant, l'immobilité qui relie les actes en mouvement, les deux temps du souffle, le flux et le reflux. Il y a de l'impermanence, mais il y a aussi de la continuité. En apprenant à être pauvres dans la méditation, en apprenant ce que le mantra doit nous enseigner, nous acceptons notre mortalité, nous acceptons que la mort fasse partie de notre croissance, et nous apprenons à pratiquer le non-attachement, la non-possessivité, la non-avidité dans tous nos rapports avec les autres.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p11

Lundi 01 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Nous redoutons la pauvreté, mais nous apprenons d'une manière ou d'une autre que c'est la pauvreté qui nous conduit à la joie du royaume, la joie de l'abandon. Dans la pauvreté, nous ne possédons que le nécessaire, ni plus ni moins. Mais dans cette pauvreté, nous sommes confrontés à une peur, une peur profonde et réelle en nous. C'est le genre de peur que l'on a lorsqu'on se trouve au bord d'une falaise. On a souvent ce sentiment d'être au-dessus d'un précipice à certaines étapes du parcours de méditation, la peur d'être juste au bord, de devoir lâcher prise. Il y a peut-être une certaine raison physiologique, biologique à cela, mais cette image d'être au bord du précipice est très commune, très puissante ; et l'ego résiste au saut final. L'ego veut faire marche arrière. L'ego, qui est cette petite île de la conscience, une faible lumière, veut prétendre qu'il est toute la lumière. Et l'ego, qui a bien sûr son rôle nécessaire et important à jouer, ne se dissout pas dans les drogues, l'abnégation, l'auto-complaisance ou les efforts de volonté. Tous ces éléments ne font que le renforcer, l'enfermer plus profondément dans ses peurs et ses désirs. L'ego n'est dissous que par l'amour, en s'ouvrant à ce qui le dépasse, à la vraie lumière dont il n'est qu'un vague reflet.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p11-12

Mardi 02 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Dans l'immobilité de la méditation, sommes face à l'ego sous la forme de nos distractions et pensées vagabondes, mais cela nous fait aussi prendre conscience du niveau de nos distractions le reste du temps, pas seulement lorsque nous sommes assis pour méditer ; combien nous pouvons être également distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une seule chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que le nécessaire, l'immobilité signifie que nous ne faisons que ce qui est nécessaire. L'immobilité n'est que l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous cessons les pensées inutiles. Ce sont elles qui nous dominent, incontrôlables, qui conduisent à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes, notre paranoïa.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2 p12

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2 p12 Edition du 1^{er} Mai 2020

Dans l'immobilité de la méditation, nous nous confrontons à l'ego sous la forme de notre distraction, de notre esprit errant ; mais cela nous fait également prendre conscience de la façon dont nous sommes distraits à d'autres moments, non seulement lorsque nous sommes assis pour méditer, mais aussi de la façon dont nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que ce qui est nécessaire, l'immobilité signifie que nous ne faisons que ce qui est nécessaire. L'immobilité n'est que l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous cessons de penser inutilement. La pensée inutile qui nous domine, incontrôlée, conduit à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes et nos délires.

Mercredi 03 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

On ne peut pas apprendre à être immobile sans apprendre à s'aimer. Par l'immobilité de la méditation, nous apprenons à traiter avec compassion, tolérance et non-violence notre colère, notre irritabilité, notre propension au jugement. Nous commençons à comprendre, en entrant dans l'école de l'amour, que cet amour de soi conduit à l'amour des autres et à l'amour de Dieu, et que c'est là un seul et même amour. C'est la même réalité. Nous avons besoin des autres, mais la solitude est nécessaire si nous voulons être capables de vivre avec les autres et de les aimer. Si nous n'apprenons pas à être seuls et en nous-mêmes, nous ne pouvons pas apprendre à être dans une relation véritablement aimante avec les autres. Et cette solitude est la première étape que nous apprenons en nous asseyant pour méditer dans l'immobilité.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

Jeudi 04 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La solitude signifie apprendre à accepter notre unicité. Que nous sommes tout à fait uniques dans l'univers est un concept très angoissant. Nous n'avons jamais existé auparavant et nous ne serons jamais reproduits. Nous sommes tout à fait uniques. Mais nous ne pouvons le constater que si nous pouvons voir au-delà d'une vision limitée par notre ego. Le voir, c'est éprouver une expansion de l'esprit, qui peut elle-même être assez effrayante, car s'étendre signifie renoncer à ce à quoi nous nous accrochons. Mais c'est le sens de la solitude. S'aimer soi-même, c'est aimer Dieu. Cela signifie éprouver une profonde gratitude intérieure pour le mystère de notre création, le mystère de notre seule existence, le mystère de l'existence de Dieu avant nous, le fait que nous émergeons du mystère insondable de Dieu, de l'amour de Dieu, que, d'une certaine manière, nous sommes nés de l'amour de Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

Vendredi 05 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

S'aimer soi-même signifie vivre dans cette profonde gratitude pour le don d'être, et cela donne un sens à la louange. Je ne pense pas que nous puissions louer Dieu si nous n'avons pas appris à nous aimer nous-même. Se haïr soi-même, en revanche, c'est haïr Dieu. Quelle que soit l'image pieuse que nous puissions avoir de Dieu, si nous ne sommes pas capables de nous aimer nous-même, en réalité nous détestons Dieu ; et nous l'exprimerons généralement dans la façon dont nous traitons les autres. La réalité à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous apprenons à nous aimer, celle que nous rencontrons dans l'immobilité, peut être difficile, mais la voir nous guérit.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

Samedi 06 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Si nous pouvons apprendre à voir la réalité, elle nous guérit. Le simple fait de la voir, de vivre avec elle est une guérison. Elle nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, une fraîcheur de vie, une expérience directe, la spontanéité d'un enfant, une spontanéité que nous devons retrouver pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle de faire naturellement ce qui est juste et non de vivre selon des règles, mais vivre selon ce que le Père John appelait la seule moralité - la moralité de l'amour. Cette expérience de l'amour de soi nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins une lutte, un combat, un effort, et elle nous ouvre à ce que nous avons tous entrevu, d'une certaine manière et à un certain moment, par l'amour : que notre nature essentielle est joyeuse ; au fond, nous sommes des êtres joyeux. Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie, à voir ce qu'elle est vraiment et la bonté qu'elle nous apporte, cela nous permettra d'en accepter les tribulations, les difficultés, les problèmes et les souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p13

Dimanche 07 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

(...) Nous devenons moins dépendants de la recherche de formes extraordinaires de stimulation, d'excitation, d'amusement ou de distraction. Nous commençons à découvrir, dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne, que ce rayonnement fondamental de l'amour, cette puissance omniprésente de Dieu, est partout et à tout moment. Mais cela peut être un travail difficile. On raconte une belle histoire à propos d'un disciple du Bouddha qui était très terne, pas très brillant, qui se donnait parfois du mal, mais n'arrivait jamais à comprendre vraiment ce que le Bouddha essayait de lui enseigner au sujet de la vraie nature de la réalité. Le Bouddha, assez exaspéré par ce disciple, lui confia un jour une tâche. Il lui donna un sac d'orge très lourd et lui dit : "Prends ça. Monte cette colline en courant." C'était une très haute colline, très raide, et il lui dit : "Cours au sommet de cette colline avec ce sac d'orge." Le disciple, qui était terne mais très obéissant et qui voulait être illuminé, prit le sac d'orge sur ses épaules et courut sans arrêt sur ce flanc de montagne escarpé, comme on lui avait dit de le faire. Arrivé au sommet de la montagne complètement épuisé, il lâcha le sac d'orge et, à ce moment de lâcher prise total, il fut illuminé. Son esprit s'ouvrit. Il revint et le Bouddha vit de loin qu'il était illuminé.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p13-14

Lundi 08 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le premier aspect de l'amour est l'amour de soi - parvenir à une véritable acceptation de soi, à une véritable connaissance de soi puis être alors capable de se transcender. Nous pouvons en parler, théologiser et psychologiser à ce sujet, mais nous devons savoir comment le faire. Je pense que le grand don de la méditation est qu'elle nous montre, par une expérience personnelle très réelle, que pour apprendre à s'aimer, il suffit d'apprendre à être immobile, à parvenir à l'immobilité. Face à ce mystère de l'amour, nous arrivons à comprendre que l'amour de soi est la condition nécessaire qui nous permet d'obéir à ce commandement de Jésus : aimer les autres, s'aimer les uns les autres.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p15

Mardi 09 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous ne pouvons pas aimer les autres tant que nous n'avons pas posé comme base d'être capable de nous aimer nous-mêmes. Ou pour le dire autrement, parce que ce n'est pas seulement comme ça noir et blanc, notre degré d'amour de soi est notre degré d'amour des autres. C'est très difficile parce que certains psychologues nous disent que l'ego a mis en place la plupart de ses mécanismes de défense dès l'âge de trois ans. À cet âge, nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur ce que nous faisons ou ce que nous sommes. Mais nous avons le temps - et nous devons utiliser au mieux le temps dont nous disposons - et ce petit mécanisme de l'ego est nécessaire pour cela. Il est nécessaire pour les première et deuxième étapes de l'apprentissage de l'amour. Nous avons besoin de l'ego pour nous aimer nous-mêmes, et nous avons besoin de l'ego pour aimer les autres. Nous en avons particulièrement besoin pour aimer les autres, parce que nous devons être capables de voir que l'autre est "autre". Nous ne pouvons pas faire ce saut à partir de notre propre vision limitée du monde, à moins de pouvoir voir l'autre comme étant autre que nous. C'est la première étape.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p15

Mercredi 10 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

La deuxième étape est de voir que l'autre n'est pas séparé de nous. Mais nous devons être parvenus à la première perception, et donc nous avons besoin de l'ego, ce qui constitue le processus de séparation. Nous avons besoin de ce développement de l'ego, en particulier au cours de ces premières années, pour nous séparer de l'utérus, du sein, de la mère, du père, de la famille, des amis, etc. – pour être capables de nous séparer, pour parvenir à tenir sur nos pieds et apprendre à être capables de prendre le risque d'être nous-mêmes. L'ego est un processus psychologique nécessaire qui permet à cette séparation d'avoir lieu. C'est douloureux, c'est traumatisant, mais c'est nécessaire.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p16

Jeudi 11 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

L'ego est aussi une barrière. S'il est le mécanisme qui permet à cette première étape de séparation d'avoir lieu, il devient généralement une barrière parce qu'il nous enferme dans une vision de nous-mêmes comme étant en permanence séparés. Lorsque nous flottons dans le liquide amniotique de l'utérus, nous sommes dans un état d'union indifférenciée et de communion avec l'univers entier ; il n'y a pas de séparation entre moi et tout ce qui est. Mais pour devenir pleinement vivants, nous devons faire l'expérience d'une rupture, une cassure, une séparation de ce sentiment de plénitude et de communion inconsciente. Nous devons faire l'expérience d'une rupture dans la communion si nous voulons parvenir à une communion pleinement consciente. Il s'agit d'un modèle que nous pourrions bien apprendre à reconnaître tout au long de notre vie, celui de la mort et du relèvement, en jeu dans toutes les relations.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p16

Vendredi 12 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

L'ego finit par reconnaître le modèle en jeu dans ce processus de croissance et il y résiste, ce qui fait que nous restons bloqués, fixés, enfermés dans un niveau de développement de l'ego. L'ego devient alors une barrière que nous devons apprendre à dépasser, à laisser derrière nous. Nous ne pouvons pas suivre le Maître qui nous appelle, si nous ne renonçons pas au moi. L'ego est donc comme un bateau qui nous fait traverser une rivière jusqu'à l'autre rive, mais il faut ensuite le laisser derrière soi. Plus nous devenons conscients de ce processus, plus nous prenons conscience que la vie même est relation, que la vie est une question de relation, que les relations sont un don que Dieu nous fait. Dieu en est le symbole le plus élevé. Tout ce que notre tradition et notre enseignement nous disent de Dieu symbolise le caractère sacré de l'amour humain, des relations humaines.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p16-17

Samedi 13 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Dieu est une communauté d'amour - pas un être isolé, mais une communauté de personnes. Si Dieu est amour, Dieu doit être personnel. L'amour ne peut pas être impersonnel, ce serait une contradiction dans les termes. Dieu n'est pas pour nous quelque chose qui dépasse de loin notre capacité d'expérience ou de compréhension. Le mot "Dieu" est symbole de plénitude et d'accomplissement de la personne humaine à l'état divinisé. Et Dieu est pour nous un merveilleux symbole du caractère sacré des relations humaines. La Trinité est Père, Fils et Esprit - des relations qui forment ce mystère de Dieu : l'amour qui reçoit, donne et se transcende dans l'extase.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p17

Dimanche 14 Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La création est l'extase de Dieu, l'extase de cette communion d'amour ; et les relations humaines sont le moyen essentiel de réaliser cet état de plénitude qu'est Dieu. Nos relations humaines sont des sacrements, des signes affectifs. En langage théologique traditionnel, un sacrement est un signe affectif. C'est le signe de ce qui se passe à l'intérieur de nous. C'est le signe extérieur d'une réalité intérieure, mais on l'appelle aussi un signe efficace. Cela signifie qu'il produit réellement ce qui se passe. Ce n'est pas seulement une photographie, c'est comme ces cartes d'identité qui vous permettent de passer la sécurité. C'est un signe affectif, une image ou un symbole affectif. C'est pourquoi nous ne pouvons pas aimer Dieu sans nous aimer les uns les autres, et nous ne pouvons pas nous aimer les uns les autres sans aimer Dieu : "Celui qui aime connaît Dieu." (1 Jean 4,7)

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p17

Lundi 15.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

L'amour est notre vraie nature et la véritable direction de notre développement. C'est la direction dans laquelle nous devons toujours grandir. Tout cela, nous pouvons l'accepter – ce qui peut sembler motivant lorsque nous y réfléchissons - mais cela nous pose le problème, le défi, de savoir comment le vivre réellement. Nous pouvons y croire, mais comment le vivons-nous ? Dans quelle mesure considérons-nous les relations de notre vie, toutes nos relations, comme la terre sacrée de Dieu, comme les sacrements de Dieu, et comme les moyens qui nous sont donnés de réaliser notre destinée en Dieu ?

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p18

Mardi 16.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Chaque fois que nous entrons dans une relation qui nous rapproche d'une ou de plusieurs personnes, nous commençons généralement par une expérience initiale d'attirance. Nous avons par exemple le sentiment, à ce premier stade, que nous ne serons plus jamais seuls, que nous avons trouvé la réponse. C'est ce que nous observons dans les communautés religieuses et, bien sûr, dans les débuts des couples qui tombent amoureux. Et puis, ce premier sentiment commence à s'estomper. (...) Nous commençons à entrer dans des luttes de pouvoir. Les demandes et les attentes commencent à former des zones de conflit. Les relations deviennent souvent très culpabilisantes. Nous reprochons à l'autre, à la communauté ou aux structures de nous avoir déçus. Et lorsque nous faisons des reproches, nous essayons généralement, d'une manière ou d'une autre, de punir l'autre de nous avoir déçus. Comment aimons-nous alors ceux qui nous sont les plus proches ? Je pense que la première façon est d'apprendre à voir la relation, la relation étroite et intime, comme une sorte de terre sur laquelle nous nous tenons avec l'autre. Nous nous tenons ensemble dans cette relation. En d'autres termes, ce n'est pas ma relation, c'est la relation qui nous unit. Nous sommes des participants égaux au mystère de cette terre sacrée.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p18-19

Mercredi 17.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le plus souvent dans notre vie, nous n'avons pas choisi nos relations proches. Très souvent, nous les voyons comme des dons, des personnes ou des communautés qui entrent dans notre vie comme un don sacré de Dieu, une manifestation de la nature de Dieu à travers nos relations humaines. Nous devons donc être capables de ne plus voir nos relations avec nos plus proches du point de vue égocentrique qui me met au centre de la relation (c'est ma relation, c'est ma femme, mon mari, mon ami, mon frère ou ma sœur), mais comprendre que la relation nous englobe tous. La première étape, je pense, pour apprendre à aimer ceux qui nous sont les plus proches, est de réaliser que la relation n'appartient à aucune des personnes qui la constituent, mais qu'elle est la terre dans laquelle nous nous élevons au-delà de notre ego.

Jeudi 18.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Argentine)

Dans une relation, la façon dont nous apprenons à aimer les autres et à nous aimer les uns les autres consiste à abandonner toute projection sur eux. La façon dont nous apprenons à nous aimer nous-même est d'être immobile. Les projections que nous faisons sur les autres sont de deux sortes. Il y a les projections positives : "Cette personne ou cette communauté est la plus merveilleuse au monde que j'aie jamais rencontrée." "Cette relation me plait et va me combler ; elle répond à tous mes besoins et va guérir toutes mes blessures." De telles projections idéalistes doivent être abandonnées. Pour aimer les autres, nous ne pouvons pas les condamner à jouer les rôles de nos projections idéalisées. Abandonner ces projections est une étape majeure de la maturité et c'est, bien sûr, le travail que nous effectuons dans la méditation.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

Vendredi 19.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Lorsque nous entrons dans la solitude de notre singularité personnelle, nous abandonnons naturellement les parts de nous que notre imagination projette sur les autres. C'est pourquoi nos relations évoluent au fur et à mesure que nous méditons, jour après jour. Mais si nous n'abandonnons pas ces projections, alors l'"amour", entre guillemets, que nous ressentons initialement pour ceux qui sont devenus nos idoles ou nos idéaux, se transforme inévitablement en haine et en conflit. Nous restons parfois en relation avec ces personnes ou nous continuons quand même à vivre avec. Nous connaissons tous des relations ou des mariages où des personnes sont restées ensemble en se battant pendant trente ans parce qu'elles ont été déçues dans leurs attentes initiales. Nous connaissons également de nombreux mariages ou relations, de nombreuses personnes en communauté qui ont traversé ces premières étapes douloureuses en apprenant à s'aimer. En abandonnant leurs projections, ces personnes ont appris à laisser l'autre être ce qu'il est, avec ses défauts et ses imperfections, et à l'accepter tel qu'il est, à le connaître tel qu'il est, et alors à être réellement capables de le respecter et de l'aimer.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p20

Samedi 20.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

C'est seulement lorsque nous parvenons à apprendre à accepter les autres tels qu'ils sont - dans leur imperfection, leur péché, leur faiblesse et leur infidélité - c'est seulement lorsque nous arrivons à apprendre à faire cela que nous pouvons vraiment comprendre qu'ils sont un sacrement de Dieu, et que notre relation avec eux est un moyen de réaliser notre union avec Dieu.

Dimanche 21.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous avons du mal à apprendre à aimer même ceux qui sont les plus proches de nous. Alors comment donc pouvons-nous aimer nos ennemis ? L'amour de nos ennemis est un enseignement fondamental de l'Évangile et c'est l'une des façons dont Jésus nous montre la nature de Dieu. Lorsqu'il nous dit dans l'Évangile selon St Matthieu que nous devons aimer nos ennemis, il établit un lien direct entre cette relation avec ceux qui nous ont fait du mal et la nature de Dieu : Dieu qui fait briller son soleil sur les bons comme sur les méchants ; Dieu qui fait tomber sa pluie sans discrimination sur les bons comme sur les méchants ; Dieu qui est bon pour les ingrats et les méchants (*Matthieu 5,45*). Ce commandement d'aimer nos ennemis est donc une manière de nous enseigner quelque chose de la nature même de Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p21

Lundi 22.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La plupart d'entre nous ont une image très différente de Dieu. Nous ne croyons pas en un Dieu qui est gentil avec les méchants ; nous pensons que Dieu les punit. Mais ce n'est pas ce que Jésus nous dit de Dieu. Il nous dit qu'il nous faut devenir comme Dieu. Nous devons aimer comme Dieu aime, être parfaits comme notre Père céleste est parfait. Il utilise cette idée d'aimer nos ennemis comme la clé pour comprendre comment y parvenir. En aimant ceux qui nous sont les plus proches, nous devons abandonner nos projections positives, la façon irréaliste dont nous les idéalisons. En apprenant à aimer nos ennemis, nous devons apprendre à quitter nos projections négatives, la manière dont nous "déchargeons" sur les autres toute notre propre colère, nos souffrances ou nos blessures, nos fautes personnelles. Nous connaissons tous la façon dont nous critiquons souvent les autres pour des défauts que nous avons nous-mêmes, mais que nous ne reconnaissons pas ou n'acceptons pas en nous. Nous en avons probablement dans notre vie des exemples qui nous permettent de nous en rendre compte (nous le voyons généralement plus clairement chez les autres que chez nous).

Mardi 23.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Apprendre à pardonner implique ce processus complexe et assez douloureux d'abandon de nos projections sur les autres. Rien n'est plus facile que pouvoir accuser les autres de ce qui a mal tourné dans notre vie personnelle, et cela peut nous donner une sorte de satisfaction immédiate. C'est le début des persécutions et des holocaustes. C'est le début des chasses aux sorcières, le début de toutes sortes d'inhumanités personnelles ou collectives, par plaisir. C'est ce qu'il y a de terrible dans la nature humaine, c'est que nous puissions prendre plaisir à rendre les autres responsables de nos fautes, à projeter sur eux nos problèmes personnels, à en faire des boucs émissaires. Il y a là un plaisir pervers. Cela se reproduit encore et encore dans l'histoire. Cela se reproduit encore et encore dans nos vies personnelles. C'est le côté le plus sombre de la nature humaine. Et là aussi, c'est le travail de la prière profonde qui nous permet de pardonner. Pourquoi la seule voie est-elle celle du pardon, pourquoi Jésus en fait-il l'axe de son enseignement moral ? C'est tout ce qu'il nous dit de faire : nous aimer les uns les autres, y compris, spécifiquement, aimer nos ennemis. Si nous pouvons apprendre à le faire, nous apprenons à aller au-delà de l'ego, de notre peur, de notre haine de soi et de notre culpabilité, en abandonnant notre manière de les projeter sur les autres.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

Mercredi 24.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous réalisons, grâce à la méditation, que personne ne peut nous enlever ce qui nous appartient. Notre bonté personnelle, notre identité, est inaliénable ; cela ne peut pas nous être enlevé. C'est pourquoi nous devons comprendre le pardon comme un processus, un processus qui nous conduit au plus profond de notre humanité blessée, un pardon qui ne peut être complet que si nous le voyons complet dans l'amour de Jésus pour ses ennemis. Il ne peut être complet que si nous sommes parvenus à trouver notre véritable moi. Nous ne pouvons vraiment pardonner que lorsque nous nous connaissons nous-mêmes.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p22

Jeudi 25.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Pour apprendre à aimer nos proches, nous devons quitter nos projections positives et nos fantasmes. Pour apprendre à aimer nos ennemis, nous devons apprendre à quitter nos projections négatives. Et pour apprendre à aimer tout le monde, nous devons quitter nos abstractions. Nous devons abandonner l'esprit de statistiques, qui est souvent la façon dont nous traitons la souffrance des autres. (...) Nous y pensons en termes d'énormes statistiques. Nous le faisons parfois en termes de travail social, dans les hôpitaux ou ailleurs, où nous suivons une formation - des processus de formation utiles, nécessaires peut-être - mais nous en venons ensuite à traiter le patient ou le cas comme s'il s'agissait d'étudier un manuel. Aimer l'humanité signifie être capable de traiter chacun de ses membres comme une personne unique.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p23

Vendredi 26.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Belgique)

La pitié, c'est lorsque nous aimons quelqu'un qui souffre, mais que cet amour rejoint notre propre peur. Lorsque nous voyons la souffrance d'un autre, par exemple lorsque nous voyons quelqu'un mourir, nous ne pouvons nous empêcher de craindre notre propre mort. Et si nous sommes dominés par cette peur, même inconsciemment, nous avons pitié de la personne qui meurt. "La pauvre", disons-nous. Lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre et échappe à cette dynamique de la peur, traverse cette dynamique égocentrique de la peur qui est en nous, nous ne pensons plus à plaindre l'autre personne qui souffre ; nous pensons à elle comme à nous-mêmes. Elle n'est pas séparée de nous.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p23

Samedi 27.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le sens de la compassion consiste à reconnaître et pleurer avec ceux qui pleurent, mourir avec ceux qui meurent, souffrir avec ceux qui souffrent. C'est la compassion du Christ, qui a uni en lui toute l'humanité : quand tu as donné à boire, même un simple verre d'eau fraîche, à un homme qui a soif, c'est à moi que tu l'as donné. Ce que tu as fait au plus petit de mes frères, c'est à moi que tu l'as fait. (Matthieu 10,42 ; 25,40)

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p23

Dimanche 28.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Ainsi l'amour de soi, que nous apprenons par l'immobilité de la méditation, nous conduit directement et naturellement à l'amour des autres. Mais ensuite, en apprenant à accepter nos relations comme fondement sacré de notre vie et sacrements de la vie divine, en apprenant à vivre nos relations avec les autres, nous devons également acquérir la maîtrise et l'art d'abandonner nos projections sur les autres, si nous voulons les aimer. Aimer les autres, comme s'aimer soi-même, c'est laisser les autres être qui ils sont.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p24

Lundi 29.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

La seule façon d'assumer la complexité des relations humaines est d'apprendre à aimer : apprendre que l'amour est la force qui unifie toutes nos relations, que ce soit avec nos proches, avec ceux qui nous ont blessés et qui ne le regrettent peut-être pas, ou avec l'humanité en général - le clochard dans la rue ou la souffrance que nous voyons sur nos écrans de télévision. C'est le même amour qui nous lie à toutes ces relations. La simplicité de l'amour est la seule façon de faire face aux relations humaines si complexes. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition, mais nous acceptons, nous respectons et nous apprenons la compassion. Ainsi, en apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure d'être, une joie d'être qui rayonne à travers nous, dans nos relations, et qui atteint les autres à travers nos relations.

Mardi 30.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman)

(...) les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour nous perfectionner dans ces relations avec nos proches. Ils existent aussi pour faire rayonner au-delà d'eux-mêmes l'amour de la famille, des parents, des membres de la communauté, pour faire rayonner au-delà d'eux-mêmes cette joie, cette simplicité de l'amour, pour toucher tous ceux qui entrent en contact avec eux. Telle était la vision que le Père John avait de la communauté, d'une communauté rendue possible - pas parfaite, mais rendue possible - par l'engagement que nous prenons dans la relation la plus profonde de notre vie, à savoir notre relation avec Dieu. Et c'est pourquoi, en apprenant à aimer les autres, nous avons un nouvel aperçu, une nouvelle vision de l'unité de la création, de la simplicité de la vie, lorsque nous comprenons ce que signifie dire que l'amour couvre une multitude de péchés ; pourquoi le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur dont nous sommes capables. Cela nous apprend comment l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime comme la plus occasionnelle. Et c'est la banalité même de notre méditation qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2

p24-25

SAGESSE DU JOUR (3)

Pages choisies et composées entre le 15/07/2023 et le 26/08/2023 par le P. Freeman

Samedi 15 Juillet 2023

Courrier

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

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

(Photo Laurence Freeman, France)

courrier

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](#)

Facebook :



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Notre expérience humaine de l'amour se développe en fonction des étapes de notre croissance. Nous devons grandir. Nous devons devenir adultes si nous voulons réaliser notre capacité d'amour, si nous voulons être la personne que nous sommes appelés à être. Ce processus de croissance et de développement est un parcours. La vie est un parcours au cours duquel nous passons par des étapes. Et la méditation est un parcours. Elle nous aide à comprendre qu'il existe des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le courant plutôt que d'essayer d'imposer notre propre ordre, notre propre désir de croissance ou notre propre désir d'amour dans une situation qui n'est pas encore prête à l'accueillir. Comprendre que la vie et notre capacité d'amour se développent par étapes nous apprend la patience, nous apprend la sagesse.

Dimanche 16 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Mexico)

La plupart d'entre nous ont appris qu'il fallait d'abord aimer Dieu puis, après l'avoir aimé, aimer les autres. Et en réalité, la plupart d'entre nous ne sont jamais allés plus loin. Il y a peut-être eu une vague mention de l'amour de soi, parce que Jésus a dit qu'il faut aimer son prochain comme soi-même. On nous a donc un peu appris que nous devons nous aimer nous-même, mais cet amour de soi était généralement placé en dernier, et il était aussi généralement exprimé en termes négatifs. Le père John a inversé cet ordre. Il a dit que la première étape est de s'aimer soi-même. La deuxième étape consiste à aimer les autres. Ce n'est qu'ensuite que nous pouvons vraiment entrer dans le mystère de l'amour de Dieu, ou même savoir ce que signifie aimer Dieu. Ce changement dans l'ordre des étapes de notre croissance dans l'amour est d'une grande importance pour notre propre compréhension de la méditation. Il nous permet de comprendre pourquoi la méditation, qui est si simple, peut être si difficile, pourquoi elle est un tel défi.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#)

P5

Lundi 17 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

La difficulté et le défi consistent à apprendre, dans un premier temps, à nous aimer nous-même. Or la plupart d'entre nous viennent à la méditation avec de puissantes forces de haine de soi, de méfiance et de rejet de soi. Pour la plupart, notre éducation religieuse nous a appris, même très jeunes, qu'il fallait être très méfiant à l'égard de soi en examinant notre conscience. Lorsqu'on nous a appris à nous confesser, notre premier préjugé, celui auquel nous avons été formés, était de rechercher d'abord nos fautes parce que ce sont les aspects de nous-même dont Dieu est le plus conscient et dont nous devons avoir peur parce que nous serons punis pour cela. On nous a donc appris, dès notre plus jeune âge, à nous considérer comme essentiellement suspects, dangereux, pécheurs.

Mardi 18 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

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

Mercredi 19 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman)

Une spiritualité négative est évidemment contre-productive. Elle nous dit que nous sommes pécheurs, que nous avons une tendance innée à pécher, que c'est notre identité la plus profonde et que nous devons y résister et la surmonter ; que nous sommes pleins d'ego et que nous devons détruire cet ego. Mais une spiritualité négative de ce type ne tend qu'à enfoncer l'ego plus profondément, à le renforcer par des dynamiques complexes, avec ses peurs, ses culpabilités, sa honte. Alors, bien sûr, partout où ces culpabilités, ces honte et ces peurs sont présentes dans l'ego, on assiste à une rébellion. L'ego se trouve pris dans des dynamiques contradictoires : en nous les conflits et tensions nous troublent et nous donnent le sentiment que nous ne nous comprenons pas ; nous ne savons pas pourquoi nous agissons comme nous le faisons. Nous nous sentons submergés par des sentiments négatifs et contrôlés par des impulsions mauvaises.

Jeudi 20 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

En méditant, nous apprenons à faire face à nos côtés obscurs, à notre péché, à toutes ces dynamiques complexes et contradictoires qui se jouent en nous, et à y faire face sans nous aveugler, sans refoulement, sans fuir pieusement. Nous y faisons face et nous acceptons la responsabilité de ce que nous sommes en nous-même. Nous dépassons les divisions que nous impose une spiritualité négative de rejet de soi.

Vendredi 21 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Ce qui guérit les blessures de la division, c'est l'amour. L'amour unit, unifie et guérit la blessure du moi divisé. Il guérit les blessures profondes de notre aliénation. Il nous simplifie. Telle est la véritable signification de l'amour de soi et la raison pour laquelle, comme nous l'a enseigné le père John, nous devons commencer par nous-même. En disant cela, en un sens, il ne disait rien de nouveau. C'est l'enseignement même de la tradition spirituelle contemplative chrétienne, qui dit que notre connaissance de Dieu doit commencer par la connaissance de soi, que pour connaître Dieu, nous devons nous connaître nous-même. Comme l'a dit saint Augustin, nous devons d'abord être restaurés en nous-même, afin de pouvoir ensuite devenir un "tremplin", nous transcender et nous élever jusqu'à Dieu. Ce que la méditation nous apprend, c'est que nous ne pouvons nous aimer que si nous arrivons à nous accepter et à nous reconnaître tels que nous sommes, à voir l'ensemble de ce que nous sommes, en intégrant notre côté sombre et en acceptant qu'il fasse partie de nous.

Samedi 22 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Comment nous aimons-nous ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de moralité négative et de spiritualité du rejet de soi, nous sommes passés aujourd'hui, parfois de manière conflictuelle et contradictoire, à un autre extrême où l'on nous dit que nous devons être bons avec nous-même : prends soin de toi, sois gentil avec toi, accorde-toi des vacances, si tu veux faire quelque chose, fais-le. C'est là que l'amour de soi devient souvent un peu plus que de l'auto-complaisance, où s'aimer soi-même consiste simplement à s'accorder une série de constants petits plaisirs. Il peut nous être nécessaire et bon d'aller un peu à l'autre extrême. Il est clair qu'il y a une sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui consiste à se faire du bien. Mais je crois que la tradition spirituelle et l'enseignement de la méditation nous rappellent que s'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre, d'une part l'abnégation et le rejet de soi, et d'autre part le nombrilisme et le narcissisme. Quelque part entre le rejet de soi et l'auto-complaisance, nous trouvons notre véritable capacité à nous aimer.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#) [P8](#)

Dimanche 23 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Paraguay)

La méditation, nous le savons, est une voie de modération, une voie médiane. Il est très difficile de rester sur la voie étroite de la méditation. Il est beaucoup plus facile, et c'est une tendance constante, de dériver soit vers le rejet et le déni de soi d'une part, soit vers une complaisance très relâchée et laxiste d'autre part. Nous voyons cela exprimé très clairement aujourd'hui dans les mouvements spirituels de notre époque. Certains mouvements suggèrent une complaisance totale : tout est permis, faites ce que vous voulez si cela vous fait du bien. D'un autre côté, en particulier dans le fondamentalisme et dans certains cultes, on trouve une extrême rigidité, une énorme peur du plaisir et de l'harmonie, un total déni de soi.

Lundi 24 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Par la méditation, je pense que nous apprenons à guérir les blessures de ces extrêmes par la puissance de l'Esprit. Et lorsque l'Esprit est libéré, lorsque s'ouvre la dimension spirituelle, nous apprenons la dynamique de l'amour de soi. Nous apprenons à vivre dans la loi de cette dynamique, qui est tout d'abord celle de nous accepter tels que nous sommes, sans jugement ni partialité. Nous apprenons à nous accepter avec nos défauts et nos faiblesses, avec toutes nos tendances. Nous parvenons ainsi à nous connaître, à comprendre le sens de ce que nous acceptons. Il ne suffit pas de s'accepter. S'accepter signifie que nous devons apprendre à nous connaître et alors seulement, nous connaissant, nous pouvons voir au-delà de nous, voir que nous ne sommes pas limités à cette personne égoцентриque particulière que nous pensons être, mais que nous sommes plus grands que cela. Nous voyons que notre véritable centre n'est pas en nous mais en Dieu. Acceptation de soi, connaissance de soi et dépassement de soi.

Mardi 25 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

En devenant immobiles, nous nous aimons. L'immobilité est une grande discipline, la grande découverte de la méditation. L'immobilité est la dynamique de la transcendance. Plus nous sommes immobiles, plus nous dépassons nos limites. L'immobilité ne signifie pas s'arrêter. Elle n'est pas statique. Nous pouvons comprendre ce qu'est l'immobilité lorsque nous la considérons comme faisant partie de l'ensemble du processus de croissance dans la nature. Il existe une relation très importante entre l'immobilité et la croissance. L'immobilité n'est pas incompatible avec l'action. L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, un nouveau calme de la conscience et de la perception, au plus profond de nous-même, qui n'est pas affecté par quoi que ce soit que nous fassions, aussi occupés ou pressés que nous puissions être, aussi impliqués dans une activité extérieure. Si nous méditons régulièrement, nous constaterons qu'il y a un calme au milieu de toute notre activité ; en fait, nous commençons à nous rendre compte que l'activité découle de ce calme. C'est le calme que nous découvrons par la méditation, l'immobilité dans laquelle nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous transcender. Cette immobilité n'est pas en contradiction avec l'action. En fait, elle est la raison même de l'action, elle est l'énergie de l'action.

Mercredi 26 Juillet 2023



L'immobilité signifie être sans effort. Lorsque nous sommes immobiles, nous ne faisons pas d'effort. Ce n'est pas un effort de volonté, c'est pourquoi, dans la méditation, nous ne nous efforçons pas d'aimer Dieu, de nous aimer nous-même ou d'aimer notre prochain. Nous entrons dans cet état sans effort et totalement naturel. L'ego, qui essaie toujours de faire plein d'efforts, trouve dans l'immobilité son plus grand défi, parce que dans l'immobilité, nous cessons d'essayer, nous cessons de faire des efforts. Dans l'immobilité, nous découvrons une nouvelle liberté, une liberté qui se situe au-delà de l'effort, au-delà de nos volontés égocentriques : la liberté d'être sans effort, d'être en harmonie avec le flux de la *vie*.

Jeudi 27 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

Nous ne pouvons pas aimer sans pauvreté. Nous ne pouvons pas nous aimer nous-même sans entrer dans la pauvreté de l'esprit. C'est la première étape : abandonner, lâcher prise, renoncer aux modèles de contrôle, d'effort et d'ego dans lesquels la plupart d'entre nous se sont enfermés de manière addictive. Dans la pauvreté, nous acceptons l'impermanence. L'impermanence nous terrifie parce qu'elle nous confronte à notre mortalité, à notre mort. Mais l'impermanence peut aussi être perçue simplement en termes de rythme, de flux : l'immobilité reliant des actes de mouvement, reliant deux respirations, deux vagues. Il y a impermanence, mais il y a aussi continuité.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#)

P11

Vendredi 28 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

En apprenant dans la méditation à être pauvres, en accueillant ce que le mantra a à nous enseigner, nous acceptons notre mortalité, nous acceptons la mort et le décès comme faisant partie de notre croissance, et nous apprenons à pratiquer le non-attachement et la non-possessivité dans toutes nos relations avec les autres.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#)

P11

Samedi 29 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous avons peur de la pauvreté, mais nous apprenons d'une certaine manière que c'est la pauvreté qui nous conduit à la joie du royaume, la joie du lâcher-prise. Dans la pauvreté, nous ne possédons que le nécessaire, ni plus ni moins. Mais dans cette pauvreté, nous sommes confrontés à une peur, une peur profonde et réelle en nous. C'est le genre de peur que l'on ressent lorsqu'on se trouve au bord d'une falaise. À certaines étapes de leur parcours de méditation, on a souvent ce sentiment d'être devant un précipice, tout au bord, et de devoir se laisser aller. Il y a peut-être à cela une raison physiologique, biologique, mais cette image d'être au bord, face à un précipice, est très courante, très puissante ; et l'ego résiste au saut final. L'ego veut reculer. Cette faible lumière et ce petit îlot de conscience qu'est l'ego veut prétendre qu'il est toute la lumière.

Dimanche 30 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

L'ego, qui a bien sûr son rôle nécessaire et important à jouer, n'est pas dissous par les drogues, ni par le rejet de soi, ni par l'auto-complaisance, ni par les efforts de la volonté. Tout cela ne fait que le renforcer, l'enfermer plus profondément dans ses peurs et ses désirs. L'ego ne se dissout que par l'amour, en s'ouvrant à ce qui le dépasse, à la vraie lumière dont il n'est qu'un pâle reflet. Dans l'immobilité de la méditation, nous affrontons l'ego sous la forme de nos distractions et du vagabondage de notre mental. Mais cela nous fait aussi prendre conscience de notre distraction à d'autres moments, non seulement lorsque nous nous asseyons pour méditer, mais aussi combien nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de ne faire qu'une chose à la fois.

Lundi 31 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Hong Kong)

Dans l'immobilité de la méditation, nous affrontons l'ego sous la forme de notre distraction, de notre esprit vagabond, mais cela nous fait aussi prendre conscience de notre distraction à d'autres moments, non seulement lorsque nous nous asseyons pour méditer, mais aussi combien nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une seule chose à la fois. Si la pauvreté signifie ne posséder que le nécessaire, l'immobilité signifie ne faire que le nécessaire, l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous arrêtons les pensées inutiles. Ce sont les pensées inutiles qui nous dominent. Elles sont incontrôlées et conduisent à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes, notre paranoïa.

Mardi 01 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Ecosse)

Nous ne pouvons pas apprendre à rester immobiles sans apprendre à nous aimer nous-mêmes. Nous apprenons, par l'immobilité de la méditation, à traiter avec compassion, tolérance et non-violence nos colères, notre irritabilité, notre propension à juger. Nous arrivons doucement à comprendre, en entrant dans l'école de l'amour, que cet amour de soi conduit à l'amour des autres et à l'amour de Dieu, et qu'il s'agit d'un seul et même amour. C'est la même réalité.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#)

P12

Mercredi 02 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Nous avons besoin des autres, mais la solitude est nécessaire si nous voulons être capables de vivre avec les autres et de les aimer. Si nous n'apprenons pas à être seul et en nous-même, nous ne pourrons pas apprendre à entrer dans une relation d'amour véritable avec les autres. Cette solitude est la première étape que nous apprenons en nous asseyant dans l'immobilité pour méditer.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#) [P12](#)

Jeudi 03 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

La solitude signifie apprendre à accepter notre unicité - concept très terrifiant, à savoir que nous sommes tout à fait uniques dans l'univers. Nous n'avons jamais existé auparavant et nous ne nous reproduirons jamais. Nous sommes tout à fait uniques. Mais nous ne pouvons le voir que si nous parvenons à dépasser notre vision limitée par l'ego. Voir cela, c'est faire l'expérience d'une expansion de l'esprit, ce qui en soi peut être assez effrayant, car l'expansion signifie lâcher ce à quoi nous nous accrochons. Mais c'est le sens de la solitude.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 2](#)

P12

Vendredi 04 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Australie)

S'aimer soi-même, c'est vivre dans une profonde gratitude d'être, et cela donne un sens à l'idée de louer Dieu. Je ne pense pas que nous puissions louer Dieu si nous n'avons pas appris à nous aimer nous-même. Se haïr soi-même, en revanche, c'est haïr Dieu. Quelle que soit l'image pieuse que nous nous faisons de Dieu, si nous ne sommes pas capables de nous aimer nous-même, nous détestons Dieu en réalité, et nous l'exprimons généralement dans la manière dont nous traitons les autres. La réalité à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous apprenons à nous aimer, lorsque nous sommes dans l'immobilité, peut être difficile, mais voir cette réalité nous guérit.

Samedi 05 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Si nous pouvons apprendre à voir la réalité, cela nous guérit. Le simple fait de la voir et de vivre avec est une guérison. Cela nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, une fraîcheur de vie, une expérience directe, la spontanéité d'un enfant, celle que nous devons retrouver pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle qui consiste à faire naturellement ce qu'il faut, non pas en vivant selon des règles, mais selon ce que le père John disait être la seule moralité : celle de l'amour.

Dimanche 06 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Connaître l'amour de soi nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins un combat, une bataille, un effort, et elle nous ouvre à ce que nous avons tous entrevu dans l'amour, d'une manière ou d'une autre à un moment donné : que notre nature essentielle est joyeuse. Au plus profond de nous-mêmes, nous sommes des êtres joyeux. Apprendre à savourer les dons de la vie, à voir ce qu'elle est vraiment et la richesse qu'elle nous apporte nous permet d'accepter ses tribulations, ses difficultés, ses problèmes et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant.

Lundi 07 Août 2023



Nous commençons à découvrir, dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne, que ce rayonnement de fond de l'amour, cette puissance omniprésente de Dieu, est partout et à tout moment. Mais cela peut être un travail difficile. (...) Cet apprentissage de l'immobilité et de l'amour de soi est un travail difficile, mais c'est un travail que nous faisons par obéissance, et non par notre volonté propre. C'est dans l'obéissance à notre Maître, le Seigneur Jésus. C'est par obéissance à l'appel le plus profond de notre être, qui est l'appel à être nous-mêmes.

(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Mardi 08 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Le premier aspect de l'amour est l'amour de soi - parvenir à une véritable acceptation de soi, à une véritable connaissance de soi et être ainsi capable de se transcender. Nous pouvons en parler, faire de la théologie et de la psychologie, mais nous devons savoir comment y parvenir. Je pense que le grand don de la méditation est de nous montrer, par une expérience personnelle très concrète, que pour apprendre à s'aimer soi-même, il suffit d'apprendre à être immobile, à parvenir à l'immobilité. En rencontrant ce mystère de l'amour, nous comprenons que l'amour de soi est la condition nécessaire qui nous permet d'obéir au commandement de Jésus : aimer les autres, s'aimer les uns les autres.

Mercredi 09 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous ne pouvons pas aimer les autres tant que nous n'avons pas jeté comme base d'être capable de nous aimer nous-même. Ou, pour le dire autrement, parce que ce n'est pas aussi noir ou blanc que cela, le degré auquel nous pouvons nous aimer nous-même est le degré auquel nous pouvons aimer les autres. C'est un véritable défi, car certains psychologues nous disent que l'ego a mis en place la plupart de ses mécanismes de défense à l'âge de trois ans. À cet âge, nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur ce que nous faisons ou sur ce que nous sommes. Mais nous avons le temps, nous devons l'utiliser au mieux, et ce petit mécanisme de l'ego est nécessaire pour cela. Il est nécessaire pour la première et la deuxième étape de l'apprentissage de l'amour. Nous avons besoin de l'ego pour nous aimer nous-même ; nous avons besoin de l'ego pour aimer les autres.

Jeudi 10 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous avons particulièrement besoin de l'ego pour aimer les autres, car nous devons être capables de voir l'autre comme un "autre". Nous ne pouvons pas sortir de notre vision limitée du monde si nous ne pouvons pas voir que l'autre est différent de nous. C'est la première étape. La deuxième étape consiste à voir que l'autre n'est pas séparé de nous. Mais nous devons parvenir à cette première perception, et nous avons donc besoin de l'ego, qui est le processus de séparation. Nous avons besoin de ce développement de l'ego, en particulier au cours de nos premières années, pour nous séparer de l'utérus, du sein, de la mère, du père, de la famille, des amis et ainsi de suite - pour être capables de nous séparer, de nous tenir debout et d'apprendre à prendre le risque d'être nous-même. L'ego est un processus psychologique nécessaire qui permet à cette séparation d'avoir lieu. C'est douloureux, c'est traumatisant, mais c'est nécessaire.

Vendredi 11 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, UK)

(...) L'ego est aussi une barrière. S'il est le mécanisme qui permet à la première étape de séparation de se produire, il devient généralement une barrière parce qu'il nous enferme dans une vision de nous-même où nous sommes séparés en permanence. Lorsque nous flottons dans le liquide amniotique de l'utérus, nous sommes dans un état d'union indifférenciée, de communion avec l'univers tout entier ; il n'y a pas de séparation entre moi et tout ce qui est. Mais pour devenir pleinement vivants, nous devons faire l'expérience d'une rupture, d'une cassure, d'une séparation où nous perdons ce sentiment de plénitude, ce sentiment de communion inconsciente. Nous devons faire l'expérience de cette rupture si nous voulons parvenir à une communion pleinement consciente. Il s'agit là d'un schéma que nous devons apprendre à bien reconnaître tout au long de notre vie, celui de la mort et de la résurrection impliquées dans toutes les relations.

Samedi 12 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

(...) l'ego ne voit pas beaucoup plus loin que le plaisir et la douleur. Il ne voit pas de sens ultime à la souffrance. Lorsqu'il finit par reconnaître un schéma impliqué dans ce processus de croissance, il y résiste ; et par conséquent, nous devenons coincés, fixés, enfermés dans un niveau de développement qui est celui de l'ego. Cet ego devient alors une barrière que nous devons apprendre à transcender, à dépasser. Nous ne pouvons pas suivre le Maître qui nous appelle si nous ne renonçons pas à notre moi. L'ego est donc comme un bateau qui nous fait traverser une rivière jusqu'à l'autre rive, mais il faut ensuite le quitter.

Dimanche 13 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Dieu est une communauté d'amour, une communauté de personnes et non un être isolé. Si Dieu est amour, il doit être une personne car l'amour ne peut pas être impersonnel, ce serait une contradiction dans les termes. Dieu n'est pas au-delà de notre capacité d'en faire l'expérience ou de le comprendre. Le mot "Dieu" est symbole de plénitude et d'accomplissement de l'homme divinisé. Dieu est pour nous un merveilleux symbole du caractère sacré des relations humaines. La Trinité - Père, Fils et Esprit - les relations qui forment ce mystère de Dieu : c'est l'amour qui reçoit, donne et se transcende dans l'extase.

Lundi 14 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La création est une extase de Dieu, l'extase d'une communion d'amour. Les relations humaines sont le moyen essentiel de réaliser cet état de plénitude qu'est Dieu. Nos relations humaines sont des sacrements, des signes affectifs. Dans le langage théologique traditionnel, un sacrement est un signe affectif. C'est un signe de ce qui se passe à l'intérieur de soi. C'est le signe extérieur d'une réalité intérieure, mais on l'appelle aussi un signe efficace. Cela signifie qu'il produit réellement ce qui se passe. Ce n'est pas seulement une photographie, mais ressemble plutôt une carte d'identité qui vous permet de passer la sécurité. C'est un signe affectif, une image ou un symbole affectif. C'est pourquoi nous ne pouvons pas aimer Dieu sans nous aimer les uns les autres, et nous ne pouvons pas nous aimer les uns les autres sans aimer Dieu : "Celui qui aime connaît Dieu", 1 Jean 4,7.

Mardi 15 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Comment donc pouvons-nous aimer nos proches ? Je crois que la première façon est d'apprendre à voir la relation, la relation étroite et intime, comme une sorte de terrain sur lequel nous nous tenons avec l'autre. Nous nous tenons ensemble dans cette relation. En d'autres termes, ce n'est pas ma relation, c'est la relation qui nous unit. Nous partageons sur un pied d'égalité le mystère de cette terre sacrée. Très souvent, nous n'avons pas choisi dans notre vie ces relations proches. Nous considérons très souvent les personnes ou les communautés qui entrent dans notre vie comme des dons, des dons sacrés de Dieu, la manifestation de la nature de Dieu dans la relation humaine. Nous devons donc être capables de voir nos relations avec nos proches non plus d'un point de vue égocentrique où je suis au centre de la relation (c'est ma relation, ma femme, mon mari, mon ami, mon frère ou ma sœur), mais où la relation nous englobe tous. La première étape, je pense, pour apprendre à aimer nos proches est de réaliser que la relation en soi n'appartient à personne, mais qu'elle est le socle sur lequel nous grandissons en dépassant notre ego.

Mercredi 16 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

Pour apprendre à nous aimer les uns les autres, à aimer les personnes avec lesquelles nous sommes en relation, nous devons nous débarrasser des projections que nous faisons sur elles. Pour apprendre à nous aimer nous-mêmes, nous devons être immobiles. Les projections que nous faisons sur les autres sont de deux sortes. Il y a les projections positives : "Cette personne est la plus merveilleuse que j'aie jamais rencontrée au monde". "C'est la communauté la plus merveilleuse dans laquelle je suis entré dans ma vie ; elle m'apporte toutes les réponses que je cherche". "Cette relation va me combler et me satisfaire ; elle répondra à tous mes besoins et guérira toutes les blessures que j'ai eues". Nous devons nous débarrasser de ces projections idéalistes. Pour aimer les autres, nous ne pouvons pas les condamner à jouer les rôles de nos projections idéalisées. Se débarrasser de ces projections est une étape majeure de la maturité et c'est, bien sûr, le travail que nous effectuons dans la méditation.

Jeudi 17 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

(...) si nous ne quittons pas ces projections, alors l'"amour" entre guillemets, que nous ressentons initialement pour ceux qui deviennent nos idoles ou nos idéaux, se transforme inévitablement en haine et en conflits. Parfois, on reste en relation avec ces personnes ou l'on continue à vivre avec elles quoiqu'il en soit. Nous connaissons tous des relations ou des mariages où des personnes sont restées ensemble en se battant pendant trente ans, parce qu'elles ont mutuellement déçu leurs attentes initiales. Nous connaissons également de nombreux mariages, de nombreuses relations, de nombreuses personnes dans des communautés qui ont traversé les premières étapes douloureuses de l'apprentissage de l'amour. Elles ont abandonné leurs projections et ont appris à permettre à l'autre d'être celui qu'il est, avec ses défauts et ses imperfections, à l'accepter, à le connaître tel qu'il est et à être alors réellement capable de l'estimer et de l'aimer. Ce n'est que lorsque nous pouvons apprendre à accepter les autres tels qu'ils sont, dans leurs imperfections et leurs péchés, dans leurs faiblesses et leurs infidélités, que nous pouvons vraiment les comprendre comme un sacrement de Dieu, et voir notre relation avec eux comme un moyen de réaliser notre union avec Dieu.

Vendredi 18 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous avons du mal à apprendre à aimer, même ceux qui nous sont les plus proches. Comment alors pouvons-nous aimer nos ennemis ? Aimer nos ennemis est pourtant un enseignement fondamental de l'Évangile et c'est l'une des façons dont Jésus nous montre la nature de Dieu. Lorsqu'il nous dit, dans l'Évangile selon saint Matthieu, que nous devons aimer nos ennemis, il établit un lien direct entre cette relation avec ceux qui nous ont fait du mal et la nature de Dieu : Dieu qui fait lever son soleil sur les bons et les méchants ; Dieu qui fait tomber la pluie sans discrimination sur les justes et les injustes ; Dieu qui est bon envers les ingrats et les méchants (Matthieu 5,45). Ce commandement d'aimer nos ennemis est donc une manière de nous enseigner quelque chose de la nature même de Dieu. La plupart d'entre nous ont une image très différente de Dieu. Nous ne pensons pas que Dieu est bon avec les méchants ; nous pensons que Dieu punit les méchants. Mais ce n'est pas ce que Jésus nous dit de Dieu. Il nous dit que nous devons devenir comme Dieu. Nous devons aimer comme Dieu aime ; nous devons être parfaits comme notre Père céleste est parfait. Il utilise l'idée d'aimer nos ennemis comme clé pour comprendre comment y parvenir.

Samedi 19 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Nouvelle Zélande)

En aimant nos proches, nous devons retirer nos projections positives, la façon dont nous idéalisons les gens de façon irréaliste. En essayant d'aimer nos ennemis, nous devons apprendre à retirer nos projections négatives, la façon dont nous "déversons" sur les autres toute notre colère, toutes nos blessures, nos fautes. Nous connaissons tous, ou en avons probablement des exemples dans notre vie, des moments où nous réalisons (nous le voyons généralement plus clairement chez les autres que chez nous) la façon dont nous critiquons souvent les autres pour des défauts qui sont ceux que nous avons, mais que nous ne reconnaissons pas ou n'acceptons pas en nous-mêmes.

Dimanche 20 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Apprendre à pardonner implique ce processus complexe et assez douloureux d'abandon de nos projections sur les autres. Rien n'est plus facile que de pouvoir reprocher aux autres ce qui ne va pas dans notre propre vie, et cela peut nous apporter une sorte de satisfaction immédiate. C'est ainsi que débutent les persécutions et les holocaustes, les chasses aux sorcières et toutes sortes d'inhumanités personnelles ou collectives. C'est un plaisir et c'est ce qu'il y a de terrible dans la nature humaine : nous pouvons prendre plaisir à reprocher aux autres nos fautes, à projeter nos propres problèmes sur eux, à en faire des boucs émissaires. C'est là un plaisir pervers. Cela s'est produit à maintes reprises au cours de l'histoire et se produit encore et encore dans nos vies personnelles. C'est le côté le plus sombre de la nature humaine. Là encore, c'est le travail de la prière profonde qui nous permet de pardonner. La seule voie est celle du pardon et c'est pourquoi Jésus en fait l'axe de son enseignement moral (c'est tout ce qu'il nous dit de faire : nous aimer les uns les autres, y compris et en particulier aimer nos ennemis). Si nous pouvons apprendre à le faire, nous apprenons à dépasser l'ego, notre peur, notre haine de soi et notre culpabilité, en cessant de les projeter sur les autres.

Lundi 21 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Hong Kong)

La méditation nous permet de réaliser que personne ne peut nous enlever ce qui nous appartient. Notre bonté personnelle, notre identité sont inaliénables ; elles ne peuvent nous être retirées. C'est pourquoi nous devons comprendre le pardon comme un processus, un processus qui nous emmène au plus profond de notre propre humanité blessée ; le pardon ne peut être complet que si nous en voyons l'ampleur dans l'amour de Jésus pour ses ennemis. Il ne peut être complet que si nous sommes parvenus à trouver notre vrai moi. Nous ne pouvons vraiment pardonner que lorsque nous nous connaissons nous-mêmes.

Mardi 22 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, UK)

Il faut sortir de notre mentalité statistique, qui est souvent la manière dont nous traitons la souffrance des autres. Nous la considérons en termes de statistiques gigantesques, parfois en termes de travail social, dans les hôpitaux ou ailleurs, où nous suivons une formation – sans doute nécessaire et utile - mais où nous en venons à traiter le patient ou le cas comme s'il s'agissait d'un simple manuel d'étude. Aimer l'humanité signifie que nous devons être capables d'en traiter chaque membre comme une personne unique. C'est là qu'apparaît la grande différence entre la compassion et la pitié. La pitié, c'est lorsque nous aimons quelqu'un qui souffre, mais que cet amour est encore lié à notre peur personnelle. Lorsque nous voyons la souffrance d'autrui, par exemple lorsque nous voyons quelqu'un mourir, nous ne pouvons nous empêcher de craindre notre propre mort. Et si nous sommes habités par cette peur, même inconsciemment, nous plaignons la personne qui meurt en disant : "le pauvre". Lorsque c'est notre amour qui rencontre la souffrance d'une personne et que nous échappons à cette dynamique de peur égoцентриque en nous, ce n'est pas avec pitié que nous considérons la personne souffrante, mais nous pensons à elle comme à nous-même. Elle n'est pas séparée de nous.

Mercredi 23 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

La compassion signifie une reconnaissance : nous pleurons avec ceux qui pleurent, nous mourons avec ceux qui meurent, nous souffrons avec ceux qui souffrent. Telle est la compassion du Christ, qui a uni en lui toute l'humanité : quand tu as donné un verre d'eau à un homme assoiffé, c'est à moi que tu l'as donné. Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait (Matthieu 10,42 ; 25,40). Ainsi, l'amour de soi que nous apprenons dans l'immobilité de la méditation nous conduit directement et naturellement à l'amour des autres. Mais en apprenant à considérer nos relations comme le terreau sacré de notre vie et les sacrements de la vie divine, en apprenant à entrer en relation avec les autres, nous devons aussi apprendre cette compétence et cet art humain de retirer d'eux nos projections, si nous voulons les aimer. Aimer les autres, comme nous aimer nous-mêmes, c'est laisser l'autre être ce qu'il est.

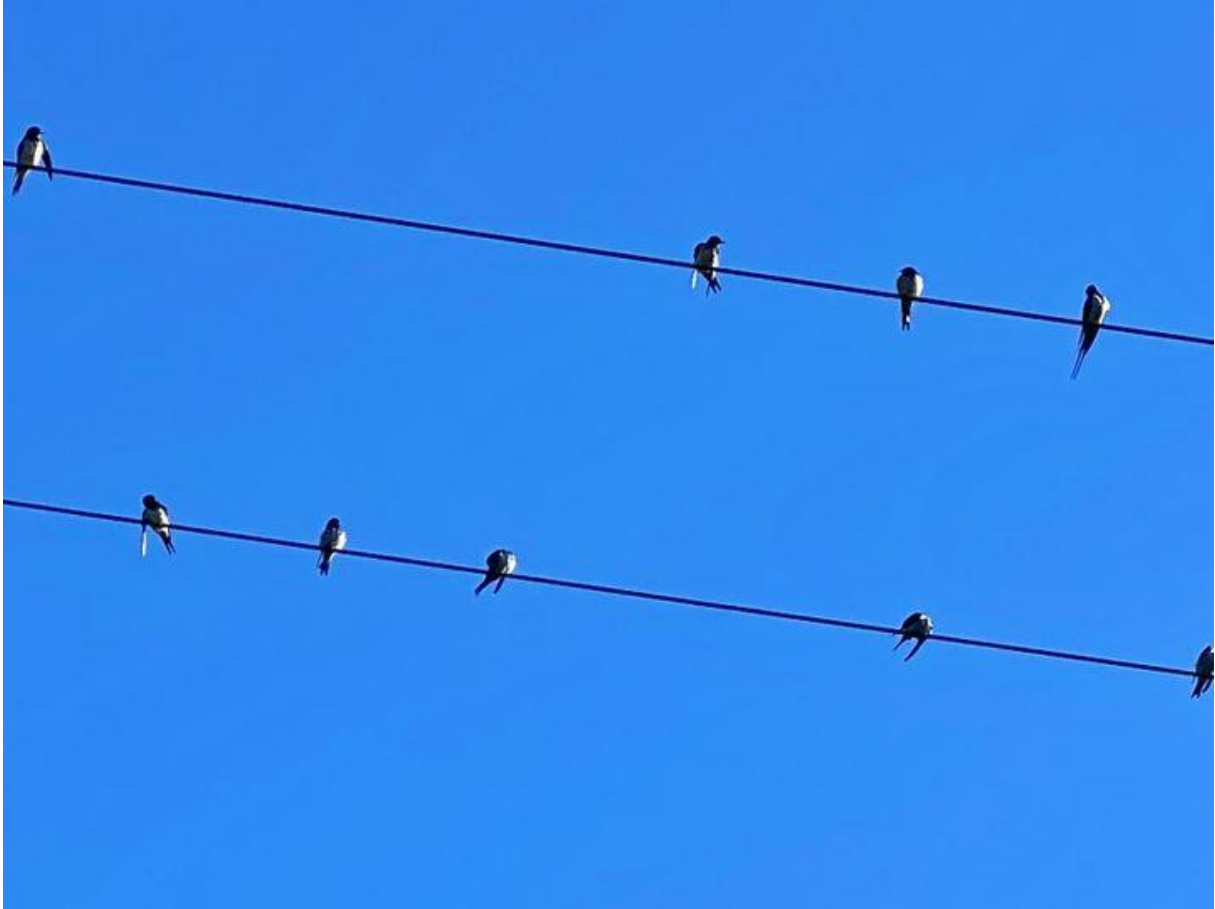
Jeudi 24 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Trinidad)

Le seul moyen de faire face à la complexité des relations humaines est d'apprendre à aimer : apprendre que l'amour est la force qui unifie toute relation humaine, qu'il s'agisse de la relation avec nos proches, avec ceux qui nous ont blessés et qui ne le regrettent peut-être pas, ou de la relation avec l'ensemble de l'humanité, que ce soit avec le clochard dans la rue ou avec la souffrance que nous voyons sur nos écrans de télévision. C'est le même amour qui nous lie à toutes ces relations. La seule façon de faire face aux relations humaines qui sont si complexes est la simplicité de l'amour, d'un amour où nous ne jugeons pas, où nous ne sommes pas en rivalité mais où nous acceptons et respectons, et où nous apprenons la compassion.

Vendredi 25 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

(...) En apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure de l'être, celle de l'être qui rayonne à travers nous et à travers nos relations pour atteindre les autres. C'est pourquoi les relations avec nos proches dans des communautés, des familles et des mariages n'existent pas seulement pour la perfection des personnes, mais aussi pour rayonner au-delà l'amour de la famille, des parents, des membres d'une communauté. Ils rayonnent au-delà d'eux-mêmes cette joie, cette simplicité de l'amour, pour toucher tous ceux qui entrent en contact avec eux.

Samedi 26 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Mexico)

Nous avons un nouvel aperçu, une nouvelle vision de l'unité de la création et de la simplicité de la vie en apprenant à aimer les autres et en comprenant alors ce que signifie l'amour qui couvre une multitude de péchés, et pourquoi le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur dont nous soyons capables. Nous apprenons que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime comme la plus ordinaire. C'est la banalité même de notre méditation qui nous révèle à quel point la voie de l'amour est universelle.

SAGESSE DU JOUR (4)

Pages choisies et composées entre le 11/06/2024 et le 29/07/2024 par le P. Freeman

Mardi 11 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La vie est un parcours au cours duquel nous passons par des étapes, et la méditation est aussi un parcours. Elle nous aide à comprendre qu'il existe des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le courant plutôt que d'essayer d'imposer notre propre ordre, notre propre désir de croissance ou d'amour à une situation qui n'est pas encore prête à l'accueillir. Comprendre que la vie et notre capacité d'amour se développent par étapes nous apprend la patience et la sagesse.

Mercredi 12 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

La plupart d'entre nous avons appris que nous devions en premier aimer Dieu, et ensuite les autres. Et de fait, nous nous en tenons là pour la plupart. Peut-être était-il vaguement question de s'aimer parce que Jésus a dit qu'il faut aimer son prochain comme soi-même. On nous a donc un peu appris que nous devions nous aimer, mais cet amour de soi était généralement mis en dernier et exprimé en termes négatifs. Le Père John a inversé cet ordre. Il dit que la première étape est de s'aimer. La deuxième consiste à aimer les autres. Et alors seulement pouvons-nous entrer dans le mystère d'aimer Dieu, ou même savoir ce que signifie aimer Dieu. Ce changement dans l'ordre des étapes de notre croissance en amour est d'une grande importance pour notre compréhension de la méditation. Il nous permet de comprendre pourquoi la méditation, qui est si simple, peut être si difficile, pourquoi c'est un tel défi.

Jeudi 13 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman)

Ainsi, d'une manière ou d'une autre, les êtres humains sont reliés par la prière. Il nous faut attendre bien souvent d'être en crise ou dans une situation extrême pour découvrir cela. Mais là encore, nous ne devons pas attendre le moment extrême, le moment de la crise ou la onzième heure. Nous pouvons apprendre à prier. Nous pouvons apprendre à nous ouvrir à cette grâce, même dans notre moi divisé par les dépendances que nous avons dans la vie ordinaire. Ce serait la chose intelligente à faire. Ce serait sage de le faire. C'est comme contracter une police d'assurance, pour parler matériellement. Et c'est pourquoi je pense qu'il est si important d'enseigner la méditation aux enfants, parce que nous leur donnons, sans les forcer, une pratique, une méthode de prière qui peut les accompagner à travers les défis, les erreurs, les déceptions, les hauts et les bas de leur vie et à travers toutes les étapes de leur développement. Elle les accompagnera tout au long de leur vie.

Laurence Freeman OSB, ***Spirituality in a Secular Age***, P30

Vendredi 14 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman)

La difficulté et le défi consistent à apprendre, dans un premier temps, à nous aimer nous-mêmes. La plupart d'entre nous arrivent à la méditation avec de fortes forces de haine de soi, de méfiance de soi, de rejet de soi. Même très jeunes, on nous a appris dans notre éducation religieuse à examiner notre conscience avec méfiance. Lorsqu'on nous a appris à nous confesser, le premier principe, celui avec lequel nous avons été formés, était de commencer par rechercher nos fautes, parce que ce sont les aspects de nous-mêmes dont Dieu est le plus conscient et dont nous devons avoir peur parce que nous en serons punis. On nous a donc appris, dès notre plus jeune âge, à nous considérer comme essentiellement suspects, dangereux, pécheurs.

Samedi 15 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman)

L'un des changements les plus spectaculaires opéré par la méditation dans notre vie est une nouvelle vision de notre compréhension de Dieu. C'est pourquoi de nombreuses personnes diront, après avoir médité pendant un certain temps : "Vous savez, il ne se passe rien pendant ma méditation, je me contente d'avancer jour après jour, mais pour la première fois de ma vie, je suis capable de comprendre ce que signifie dire que Dieu est amour. Je commence à comprendre ce qu'est réellement tout cet enseignement religieux et tout le christianisme. Je commence tout juste à voir la lumière à travers ces années d'obscurité".

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2 P6

Dimanche 16 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Une spiritualité négative est évidemment contre-productive. Elle nous dit que nous sommes pécheurs, que nous avons une tendance constitutive et innée à pécher, que c'est notre identité la plus profonde et que nous devons y résister et la surmonter. Elle nous dit que nous sommes habités par un ego qu'il faut détruire. Mais ce genre de spiritualité ne tend qu'à affermir l'ego, l'enraciner davantage, le renforcer dans ses dynamiques complexes, faites de peurs, de culpabilités et de honte. Alors, bien sûr, partout où ces culpabilités, ces hontes et ces peurs sont présentes dans l'ego, il se produit une rébellion. L'ego est englué dans les dynamiques contradictoires de nos tensions et conflits intérieurs. Cela nous déstabilise, nous donne le sentiment de ne pas nous comprendre, de ne pas savoir pourquoi nous agissons comme nous le faisons. Nous nous sentons submergés et contrôlés par des impulsions et des sentiments négatifs. Nous nous retrouvons bien souvent figés dans des schémas de vie où les forces négatives des ruses de l'esprit semblent nous coller à la peau. Ainsi les personnes qui luttent contre une addiction s'y sentent maintenues et piégées par toutes les ruses de l'esprit.

Lundi 17 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Une chose que nous apprenons en méditant, c'est faire face à notre côté obscur, à notre péché, à toutes ces dynamiques complexes et contradictoires qui se jouent en nous, et y faire face sans s'aveugler, sans se réprimer, sans pieuse évasion. Nous y faisons face et acceptons la responsabilité de ce que nous sommes en nous-mêmes, et nous dépassons les divisions que nous impose une spiritualité négative, une spiritualité du mépris de soi.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P7

Mardi 18 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Ce qui guérit les blessures de la division, c'est l'amour. L'amour unit, unifie et guérit les blessures du moi divisé. Il surmonte les blessures profondes de notre aliénation. Il nous simplifie. Telle est la véritable signification de l'amour de soi et la raison pour laquelle, comme nous l'a enseigné le père John, nous devons commencer par nous-mêmes. En disant cela, dans un sens, il ne disait rien de nouveau. C'est l'enseignement même de la tradition spirituelle contemplative chrétienne, qui dit que notre connaissance de Dieu doit commencer par la connaissance de soi, que pour connaître Dieu, nous devons nous connaître nous-mêmes. Comme l'a dit saint Augustin, nous devons d'abord être restaurés à nous-mêmes afin de pouvoir ensuite devenir un "tremplin", nous transcender et nous élever jusqu'à Dieu. Ce que la méditation nous apprend, c'est que nous ne pouvons nous aimer que si nous arrivons à nous accepter tels que nous sommes, si nous pouvons reconnaître et voir notre intégralité, et accepter notre côté sombre comme faisant partie de nous-mêmes.

Mercredi 19 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Hong Kong)

Comment nous aimons-nous ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de moralité négative et de spiritualité du rejet de soi, nous sommes passés aujourd'hui, parfois de manière conflictuelle et contradictoire, à un autre extrême où l'on nous dit qu'il faut être bon envers soi : « prends soin de toi, sois gentil avec toi, donne-toi des vacances, si tu veux faire quelque chose, fais-le. » C'est là que l'amour de soi devient souvent un peu plus que de l'auto-complaisance, où s'aimer soi-même consiste simplement à s'accorder une série constante de petits plaisirs. Il peut être nécessaire et bon pour nous d'aller un peu à l'autre extrême. Il est clair qu'il y a une sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui consiste à se faire du bien à soi-même. Mais je pense que la tradition spirituelle et l'enseignement de la méditation nous rappellent que s'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre d'une part l'abnégation et le rejet de soi, et d'autre part la complaisance et le narcissisme. Notre véritable capacité à nous aimer se trouve quelque part entre le rejet de soi et l'indulgence envers soi-même.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P8



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Je pense que ce que nous apprenons par la méditation, c'est à guérir les blessures de ces extrêmes par la puissance de l'Esprit. Lorsque l'esprit est libéré, lorsque la dimension spirituelle est ouverte, nous apprenons la dynamique de l'amour de soi. Nous apprenons à vivre sous la loi de cette dynamique, qui consiste avant tout à s'accepter tels que nous sommes, sans jugement et sans partialité, avec nos défauts, nos faiblesses et toutes nos tendances. Puis nous apprenons à nous connaître, à comprendre le sens de ce que l'on accepte. Il ne suffit pas de s'accepter. S'accepter signifie qu'il faut parvenir à se connaître et ce n'est qu'alors, lorsque nous nous connaissons, que nous pouvons voir au-delà de nous-même, voir que nous ne sommes pas limités à cette personne égocentrique particulière que nous pensons être, mais que nous sommes plus grands que cela, que notre véritable centre n'est pas en nous-même, mais en Dieu. Acceptation de soi, connaissance de soi et transcendance de soi.

Vendredi 21 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Comment s'aimer ? Nous nous aimons en devenant immobiles. L'immobilité est une grande discipline ; c'est la grande découverte de la méditation. L'immobilité est la dynamique de la transcendance. Plus nous sommes immobiles, plus nous transcendons nos limites. L'immobilité ne signifie pas s'arrêter. Elle n'est pas statique. Nous pouvons comprendre ce qu'est l'immobilité lorsque nous la considérons comme faisant partie de l'ensemble du processus de croissance dans la nature. Il existe une relation très importante entre l'immobilité et la croissance. L'immobilité n'est pas incompatible avec l'action. L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, un nouveau calme de la conscience et de la perception, au plus profond de nous-même, qui n'est pas affecté par quoi que ce soit que nous fassions, aussi occupés, aussi pressés, aussi impliqués que nous puissions être dans une activité extérieure.

Samedi 22 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Si notre méditation est régulière, nous constaterons qu'il y a un calme au milieu de toute notre activité ; en fait, nous commençons à nous rendre compte que l'activité découle de ce calme. C'est le calme que nous découvrons grâce à la méditation, le calme dans lequel nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous transcender. Cette immobilité n'est pas en contradiction avec l'action. En fait, elle est la raison même de l'action, elle est l'énergie de l'action.

Dimanche 23 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

L'immobilité signifie être sans effort. Lorsque nous sommes immobiles, nous ne faisons pas d'effort. Dans la méditation, il ne s'agit pas d'un effort de volonté, c'est pourquoi nous ne nous efforçons pas alors d'aimer Dieu, de nous aimer nous-même ni d'aimer notre prochain. Nous entrons dans cet état qui est sans effort et totalement naturel. L'ego, qui essaie toujours de s'efforcer à faire des choses, trouve dans l'immobilité son plus grand défi parce que dans l'immobilité, nous cessons d'essayer, nous cessons de nous efforcer. Dans l'immobilité, nous découvrons une nouvelle liberté, une liberté qui se situe au-delà de l'effort, au-delà de notre volonté égoïcentrique : être sans effort, en harmonie avec le flux de la vie.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P10

Lundi 24 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Cette immobilité est une sorte de pauvreté, un lâcher-prise - un lâcher-prise de nos efforts et de notre contrôle ; un lâcher-prise des peurs et des désirs qui dominent nos efforts. Dans cette pauvreté, nous découvrons combien il est nécessaire d'être pauvre pour aimer. Nous ne pouvons pas aimer sans pauvreté. Nous ne pouvons pas nous aimer nous-même sans entrer dans la pauvreté de l'esprit. C'est le premier pas : abandonner, lâcher prise, renoncer aux schémas de contrôle, d'effort et d'ego dans lesquels la plupart d'entre nous se sont enfermés de façon addictive.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P11

Mardi 25 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman)

Dans la pauvreté, nous acceptons l'impermanence. L'impermanence nous terrifie parce qu'elle nous met face à notre condition mortelle, à notre mort. Mais l'impermanence peut aussi être vue simplement en termes de rythme, de flux, l'immobilité reliant les actes du mouvement, reliant les deux vagues de l'inspiration et l'expiration. Il y a impermanence, mais il y a aussi continuité.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P11

Mercredi 26 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

En apprenant à être pauvre dans la méditation, à nous laisser enseigner par le mantra, nous acceptons notre condition mortelle, nous acceptons la mort et le décès comme faisant partie de notre croissance, et nous apprenons à pratiquer le détachement, la dépossession, le renoncement à l'instinct de possession dans toutes nos relations avec les autres. Nous craignons la pauvreté, mais nous apprenons malgré tout qu'elle nous mène à la joie du royaume, la joie du lâcher-prise. Dans la pauvreté, nous ne possédons que le nécessaire, rien de plus, rien de moins.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P11

Jeudi 27 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

On peut avoir l'impression d'être au bord d'un précipice à certaines étapes du parcours de la méditation, ressentir la peur d'être juste au bord et de devoir lâcher prise. Il peut y avoir une raison biologique, physiologique peut-être, mais cette image d'être au bord, au-dessus d'un précipice, est très répandue, très puissante et l'ego résiste au saut final. Il veut reculer. Il est ce petit îlot de conscience, cette faible lueur qui veut prétendre être toute la lumière. S'il a bien sûr un rôle nécessaire et important à jouer, on ne le dissout pas avec des drogues ou par le déni, et pas davantage avec de la complaisance ou des efforts de volonté. Tout cela tend à le renforcer, à l'enfermer plus profondément dans ses peurs et ses désirs. L'ego ne se dissout que par l'amour, en s'ouvrant à ce qui le dépasse, à la vraie lumière dont il n'est qu'un pâle reflet.

Vendredi 28 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Dans le calme de la méditation, nous affrontons l'ego sous la forme de distractions, d'un esprit errant, mais cela nous fait aussi prendre conscience de notre distraction à d'autres moments, non seulement lorsque nous nous asseyons pour méditer, mais aussi combien nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une seule chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que le nécessaire, le calme signifie que nous ne faisons que le nécessaire. Le calme consiste à n'être que dans l'action ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous arrêtons les pensées inutiles. Ce sont elles qui nous dominent ; elles sont incontrôlées et conduisent à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes, notre paranoïa.

Samedi 29 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Russie)

Nous ne pouvons pas apprendre à rester calmes sans apprendre à nous aimer nous-même. Nous apprenons, grâce au calme de la méditation, à traiter avec compassion, tolérance et non-violence notre colère, notre irritabilité, nos jugements. Nous commençons peu à peu à comprendre, en entrant dans l'école de l'amour, que cet amour de soi conduit à l'amour des autres et à l'amour de Dieu, et qu'il s'agit d'un seul et même amour, une même réalité.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P12

Dimanche 30 Juin 2024

(Photo Laurence Freeman, UK)



(Photo Laurence Freeman, UK)

Nous avons besoin des autres, mais la solitude est nécessaire si nous voulons être capables de vivre avec les autres et de les aimer. Si nous n'apprenons pas à être seuls et en nous-même, nous ne pourrons pas apprendre à entretenir une relation d'amour véritable avec les autres. Et cette solitude est la première étape que nous apprenons lorsque nous nous asseyons dans le calme pour méditer.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P12

Lundi 01 Juillet 2024

(Photo Laurence Freeman, France)



(Photo Laurence Freeman, France)

La solitude signifie apprendre à accepter notre unicité - un concept qui peut être terrifiant : réaliser que nous sommes tout à fait uniques dans l'univers. Nous n'avons jamais existé auparavant et nous ne serons jamais reproduits. Nous sommes tout à fait uniques. Mais nous ne pouvons le voir que si nous sortons de notre vision egocentrique pour faire l'expérience d'une expansion de l'esprit, ce qui en soi peut être assez effrayant, car se dilater signifie lâcher ce à quoi nous nous accrochons. Mais c'est le sens de la solitude.

Mardi 02 Juillet 2024



S'aimer signifie aimer Dieu. Cela veut dire éprouver une profonde gratitude intérieure pour le mystère de notre création, le mystère de notre existence et celui de l'existence de Dieu avant la nôtre ; la gratitude d'émerger du mystère insondable de Dieu, de l'amour de Dieu dont, pour ainsi dire, nous sommes nés.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P12

Mercredi 03 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

S'aimer, c'est vivre dans une gratitude profonde pour notre être, et cela donne sens à l'idée de louer Dieu. Je ne crois pas que nous puissions louer Dieu si nous n'avons pas appris à nous aimer. Se haïr en revanche, c'est haïr Dieu. Quelle que soit l'image pieuse que nous nous faisons de Dieu, si nous ne sommes pas capables de nous aimer, en réalité nous détestons Dieu et c'est ce que nous exprimons généralement dans la manière dont nous traitons les autres. La réalité à laquelle nous sommes confrontés en apprenant à nous aimer et en restant immobiles peut être difficile, mais voir cela nous guérit.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P13

Jeudi 04 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Si nous pouvons apprendre à voir la réalité, cela nous guérit. La voir simplement, juste vivre avec est une guérison. Cela nous mène à une nouvelle forme de spontanéité, une fraîcheur de vie, une authenticité de l'expérience, la spontanéité d'un enfant, celle que nous devons recouvrer pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité d'une vraie moralité, celle qui consiste à faire naturellement ce qu'il faut, non pas en vivant selon des règles, mais selon ce que John Main appelait la seule morale - celle de l'amour.

Vendredi 05 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Ressentir de l'amour pour soi nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins une lutte, un combat, un effort, et elle nous ouvre ce que nous avons tous entrevu à travers l'amour, d'une manière ou d'une autre et à certains moments : que notre nature essentielle est joyeuse ; au plus profond de nous-mêmes, nous sommes des êtres joyeux. Si nous arrivons à apprendre à savourer les dons de la vie, à voir ce qu'elle est vraiment, tout ce qu'elle nous apporte de bon, goûter les dons de la vie nous permet d'accepter ses tribulations, ses difficultés, ses problèmes et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant.

Samedi 06 Juillet 2024



La méditation nous amène à comprendre le merveilleux de l'ordinaire. Nous devenons moins dépendants de la recherche de formes extraordinaires de stimulation, de choses excitantes, amusantes ou distrayantes. Nous commençons à découvrir, dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne, que le rayonnement d'amour, la puissance omniprésente de Dieu est partout et tout le temps.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P13

Dimanche 07 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

On raconte une jolie histoire sur un disciple de Bouddha très frustré, pas très brillant, qui faisait parfois des efforts mais n'arrivait jamais à comprendre ce que le Bouddha essayait de lui enseigner sur la vraie nature de la réalité. Il exaspérait le Bouddha qui lui confia un jour une tâche à réaliser. Il lui donna un sac d'orge très lourd et lui dit : « Prends-le et monte en haut de la colline en courant. » C'était une haute colline très raide. Le disciple était simple mais obéissant et voulait être illuminé. Il prit le sac de grain sur ses épaules et courut en haut de la montagne escarpée sans s'arrêter comme cela lui avait été dit. Il arriva en haut complètement épuisé, éreinté. Il laissa tomber le sac d'orge et, à ce moment de relâchement total, il fut illuminé. Son esprit s'ouvrit. Le Bouddha vit de loin à son retour qu'il était illuminé. Apprendre l'immobilité et l'amour de soi est donc un travail difficile. C'est un dur labeur, mais nous le faisons par obéissance et non de notre propre initiative. C'est par obéissance à notre Maître, le Seigneur Jésus.

Lundi 08 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Le premier aspect de l'amour est l'amour de soi : parvenir à une véritable acceptation de soi, à une véritable connaissance de soi et être ainsi capable de se transcender. Nous pouvons en parler, faire de la théologie et de la psychologie à ce sujet, mais il faut savoir comment y parvenir. Je crois que le grand don de la méditation est qu'elle nous montre, par une expérience personnelle très concrète, que pour apprendre à s'aimer soi-même, il suffit d'apprendre à se tenir calme et immobile. En nous confrontant à ce mystère de l'amour, nous comprenons que l'amour de soi est la condition nécessaire qui nous permet d'obéir au commandement de Jésus : aimer les autres, s'aimer les uns les autres.

Mardi 09 Juillet 2024

(Photo Laurence Freeman, Italie)



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Nous ne pouvons pas aimer les autres tant que nous n'avons pas établi comme fondement d'être capable de nous aimer nous-mêmes. Autrement dit, parce que ce n'est ni noir ni blanc, le degré auquel nous pouvons nous aimer est le degré auquel nous pouvons aimer les autres. C'est un véritable défi car certains psychologues nous expliquent que la plupart des mécanismes de défense de l'ego sont en place avant l'âge de trois ans. À cet âge nous ne pouvons guère contrôler ce que nous faisons et ce que nous sommes. Mais nous avons le temps et pour l'utiliser au mieux, ce petit mécanisme de l'ego est nécessaire. Il est nécessaire pour la première et la deuxième étape de l'apprentissage de l'amour. Nous avons besoin de l'ego pour nous aimer nous-mêmes et pour aimer les autres. Nous en avons surtout besoin pour aimer les autres, car nous devons être capables de voir que l'autre est « autre ». Nous ne pouvons pas faire ce saut hors de notre conception limitée du monde si nous ne pouvons pas voir l'autre comme étant autre que nous-mêmes. C'est la première étape.

Mercredi 10 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

La deuxième étape consiste à réaliser que l'autre n'est pas séparé de nous. Mais nous avons besoin de l'ego, qui est le processus de séparation, pour parvenir à cette première perception. Pour être capables de nous séparer, de nous tenir debout et d'apprendre à prendre le risque d'être nous-mêmes, nous avons besoin que l'ego se développe, en particulier au cours de nos premières années, pour nous séparer de l'utérus, du sein, de la mère, du père, de la famille, des amis etc. L'ego est un processus psychologique nécessaire qui permet à cette séparation d'avoir lieu. C'est douloureux, c'est traumatisant, mais c'est nécessaire.

Jeudi 11 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Mais l'ego est aussi une barrière. Il est le mécanisme qui permet à cette première étape de séparation de se produire, mais il devient généralement une barrière parce qu'il nous enferme dans une vision de nous-mêmes où nous sommes séparés en permanence. Lorsque nous flottons dans le liquide amniotique de l'utérus, nous sommes dans un état d'union indifférenciée, en communion avec l'univers tout entier ; il n'y a pas de séparation entre moi et tout ce qui existe. Mais pour devenir pleinement vivants, nous devons faire l'expérience d'une rupture, une fracture, nous séparer de ce sentiment de plénitude, de communion inconsciente. Nous devons faire l'expérience d'une rupture dans la communion si nous voulons parvenir à une communion pleinement consciente. Il s'agit là d'un schéma que nous pourrions bien apprendre à reconnaître tout au long de notre vie : la mort et la résurrection impliquées dans toutes relations.

Vendredi 12 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

L'ego finit par reconnaître le schéma impliqué dans ce processus de croissance et il y résiste ; c'est pourquoi nous restons bloqués, figés, enfermés dans un ego peu développé. L'ego devient alors une barrière que nous devons apprendre à dépasser, à laisser derrière nous. Nous ne pouvons pas suivre le Maître qui nous appelle si nous ne laissons pas notre moi derrière nous. L'ego est donc comme un bateau qui nous fait traverser une rivière jusqu'à l'autre rive, mais il faut ensuite le laisser derrière soi.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P16

Samedi 13 Juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Plus nous prenons conscience de ce processus, plus nous comprenons que la vie elle-même est relation, qu'elle est faite de relations, que les relations sont un don de Dieu pour nous. Dieu en est le symbole le plus élevé. Tout ce que notre tradition et notre enseignement nous disent de Dieu symbolise le caractère sacré de l'amour humain, de la relation humaine.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P17

Dimanche 14 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Australie)

Dieu est une communauté d'amour - non pas un être isolé, mais une communauté de personnes. Si Dieu est amour, il doit être une personne. L'amour ne peut pas être impersonnel ; ce serait une contradiction dans les termes. Dieu n'est pas pour nous au-delà de notre capacité d'expérience ou de compréhension. Le mot "Dieu" est un symbole de plénitude et d'accomplissement de la personne humaine à l'état divinisé. Et Dieu est pour nous un merveilleux symbole du caractère sacré des relations humaines. Ce mystère de Dieu qu'est la Trinité - Père, Fils et Esprit - est formé de relations : un amour qui reçoit, se donne et se transcende dans l'extase.

Lundi 15 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Afrique du Sud)

La création est l'extase de Dieu, l'extase de cette communion d'amour ; et les relations humaines sont le moyen essentiel de réaliser cet état de plénitude qui est Dieu. Nos relations humaines sont des sacrements, des signes sensibles. Dans le langage théologique traditionnel, un sacrement est un signe sensible. C'est un signe de ce qui se passe à l'intérieur de nous. C'est le signe extérieur d'une réalité intérieure, mais on l'appelle aussi un signe efficace. Cela signifie qu'il produit réellement ce qui se passe. Ce n'est pas seulement une photographie, c'est comme ces cartes d'identité qui vous permettent de passer la sécurité. C'est un signe sensible, une image ou un symbole sensible. C'est pourquoi nous ne pouvons pas aimer Dieu sans nous aimer les uns les autres, et nous ne pouvons pas nous aimer les uns les autres sans aimer Dieu : "Celui qui aime connaît Dieu" (1 Jean 4,7) .

Mardi 16 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Maroc)

L'amour est notre vraie nature et le vrai sens de notre croissance. C'est la direction dans laquelle nous devons toujours croître. Tout cela, nous pouvons l'accepter - cela peut sembler inspirant, à la réflexion - mais cela nous pose le problème, le défi de savoir comment le vivre réellement. Nous pouvons y croire mais comment le vivons-nous ? Dans quelle mesure considérons-nous les relations de notre vie, toutes les relations, comme la terre sacrée de Dieu, comme des sacrements de Dieu, comme les moyens qui nous sont donnés de réaliser notre destinée en Dieu ?

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P18

Mercredi 17 juillet 2024



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Le silence est nécessaire pour que notre identité puisse émerger, pour que notre être véritable sorte du chaos, des turbulences de notre histoire faite de douleurs, de deuils et de fantasmes, de mémoire et de tout le chaos et la jungle de notre esprit. Et plus on vieillit, plus il y a de jungle. Avant que nous puissions même commencer à comprendre ce que signifie notre être profond authentique, nous devons nous engager plus profondément dans cette œuvre du silence, puis nous commençons à découvrir ce que fait le silence.

Laurence Freeman OSB, ***Se retrouver soi-même***, série Meditatio 2017 C

Jeudi 18 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, UK)

Comment pouvons-nous alors aimer nos proches ? Je pense que la première façon est d'apprendre à voir la relation, la relation étroite et intime, comme une sorte de terre sur laquelle nous nous tenons avec l'autre. Nous nous tenons ensemble dans cette relation. En d'autres termes, ce n'est pas ma relation, c'est la relation qui nous unit. Nous partageons sur un pied d'égalité le mystère de cette terre sacrée. Très souvent, nous n'avons pas choisi ces relations étroites dans notre vie. Très souvent, nous les considérons comme des dons, des personnes ou des communautés qui entrent dans notre vie comme des dons sacrés de Dieu, la manifestation de la nature de Dieu à travers la relation humaine. Nous devons donc être capables de voir nos relations avec nos proches non plus d'un point de vue égocentrique où je suis au centre de la relation (c'est ma relation, c'est ma femme, mon mari, mon ami, mon frère ou ma sœur), mais où la relation nous englobe tous. La première étape, je pense, pour apprendre à aimer nos proches est de réaliser que la relation en elle-même n'appartient à personne, mais qu'elle est une terre sur laquelle nous grandissons au-delà de notre ego.

Vendredi 19 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Italie)

La façon dont nous apprenons à nous aimer est d'être calmes. Dans une relation, la façon dont nous apprenons à aimer les autres et à nous aimer les uns les autres est de retirer nos projections sur les autres. Elles sont de deux sortes. Il y a les projections positives : « Cette personne est la plus merveilleuse que j'aie jamais rencontrée au monde. » « Je suis entré dans la communauté la plus merveilleuse de ma vie ; elle a pour moi toutes les réponses. » « Cette relation va me combler et me satisfaire ; elle répondra à tous mes besoins et guérira toutes mes blessures passées. De telles projections idéalistes doivent être enlevées. Pour aimer les autres, nous ne pouvons pas les condamner à jouer les rôles de nos projections idéalisées. Retirer ces projections est une étape majeure de la maturité et c'est, bien sûr, le travail que nous effectuons dans la méditation.

Samedi 20 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Lorsque nous entrons dans la solitude de notre singularité personnelle, nous retirons naturellement les parties de nous-mêmes que nous projetons vers l'extérieur en fantasmant sur les autres. C'est pourquoi nos relations changent lorsque que nous méditons, jour après jour. Mais si nous ne cessons pas ces projections, « l'amour », entre guillemets, que nous ressentons au début pour ceux qui deviennent nos idoles ou nos idéaux, va se transformer inévitablement en haine et en conflit. Parfois, on reste en relation avec ces personnes ou on continue à vivre avec. Nous connaissons tous des relations ou des mariages où des personnes sont restées ensemble en se battant pendant trente ans, parce qu'elles se sont mutuellement déçues dans leurs attentes initiales. Nous connaissons également de nombreux mariages, de nombreuses relations, de nombreuses personnes dans des communautés qui ont traversé les premières étapes douloureuses de l'apprentissage de l'amour.

Dimanche 21 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, USA)

C'est l'amour qui nous divinise. Et nous apprenons à aimer - à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres - nous apprenons à aimer en entrant dans le mystère de la relation. Ainsi, apprendre à s'aimer soi-même et apprendre à aimer les autres nous apprend à aimer Dieu. Cela nous apprend qui est Dieu, car ce n'est qu'en aimant que nous découvrons qui est Dieu. "Quiconque aime est enfant de Dieu et connaît Dieu, mais ceux qui n'aiment pas ne connaissent pas Dieu. (1 Jn4, 8) Quelles que soient les merveilleuses idées qu'ils peuvent avoir sur Dieu, ils ne connaissent rien de Dieu s'ils n'aiment pas, car "Dieu est amour". Et je pense que la méditation nous demande constamment comment nous voyons Dieu, dans quel état ils se trouvent cette croyance et ce sentiment les plus profonds de notre vie, qui façonnent tout ce que nous faisons et tout ce que nous sommes.

Laurence Freeman OSB

Lundi 22 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous avons du mal à apprendre à aimer, même ceux qui sont les plus proches de nous. Comment pouvons-nous donc aimer nos ennemis ? Aimer nos ennemis est un enseignement fondamental de l'Évangile et c'est l'une des façons dont Jésus nous montre la nature de Dieu. Lorsqu'il nous dit, dans l'Évangile selon saint Matthieu, que nous devons aimer nos ennemis, il établit un lien direct entre cette relation avec ceux qui nous ont fait du mal et la nature de Dieu : Dieu qui fait briller son soleil sur les bons et les méchants ; Dieu qui fait tomber la pluie sans discrimination sur les bons et les méchants ; Dieu qui est bon envers les ingrats et les méchants (Matthieu 5,45). Ce commandement d'aimer nos ennemis est ainsi une manière de nous enseigner quelque chose de la nature même de Dieu.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P21

Mardi 23 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

En aimant nos plus proches, nous devons cesser nos projections positives, la façon irréaliste dont nous idéalisons les gens. En apprenant à aimer nos ennemis, nous devons apprendre à cesser nos projections négatives, la façon dont nous « déversons » sur les autres toute notre colère, toutes nos blessures, nos fautes. Nous connaissons tous, ou avons probablement des exemples dans notre vie de moments où nous prenons conscience (nous le voyons généralement plus clairement chez les autres que chez nous) de la façon dont nous critiquons souvent les autres pour des défauts que nous avons, mais que nous ne reconnaissons pas ou n'acceptons pas chez nous.

Mercredi 24 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, USA)

Apprendre à pardonner implique ce processus complexe et assez douloureux de retirer de nos projections sur les autres. Rien n'est plus facile que ces projections qui peuvent nous donner la satisfaction immédiate de pouvoir reprocher aux autres ce qui ne va pas dans notre vie. C'est le début des persécutions et des holocaustes, le début des chasses aux sorcières et de toutes sortes d'inhumanités personnelles ou collectives. C'est du plaisir. Ce qu'il y a de terrible dans la nature humaine, c'est que nous pouvons prendre plaisir à reprocher aux autres nos propres fautes, à projeter sur eux nos propres problèmes, à en faire des boucs émissaires. Il y a là un plaisir pervers. C'est ce qui s'est produit à maintes reprises au cours de l'histoire. Cela se produit encore et encore dans nos vies personnelles. C'est le côté le plus sombre de la nature humaine. Encore une fois, le travail de la prière profonde est de nous permettre de pardonner. Le seul chemin est celui du pardon ; c'est pourquoi Jésus en fait l'axe de son enseignement moral (c'est tout ce qu'il nous dit de faire : nous aimer les uns les autres, y compris, en particulier, aimer nos ennemis). Si nous pouvons apprendre à faire cela, nous apprenons à dépasser l'ego, à surmonter notre peur, notre haine de soi et notre culpabilité en cessant de projeter ces éléments sur les autres.

Jeudi 25 juillet 2024



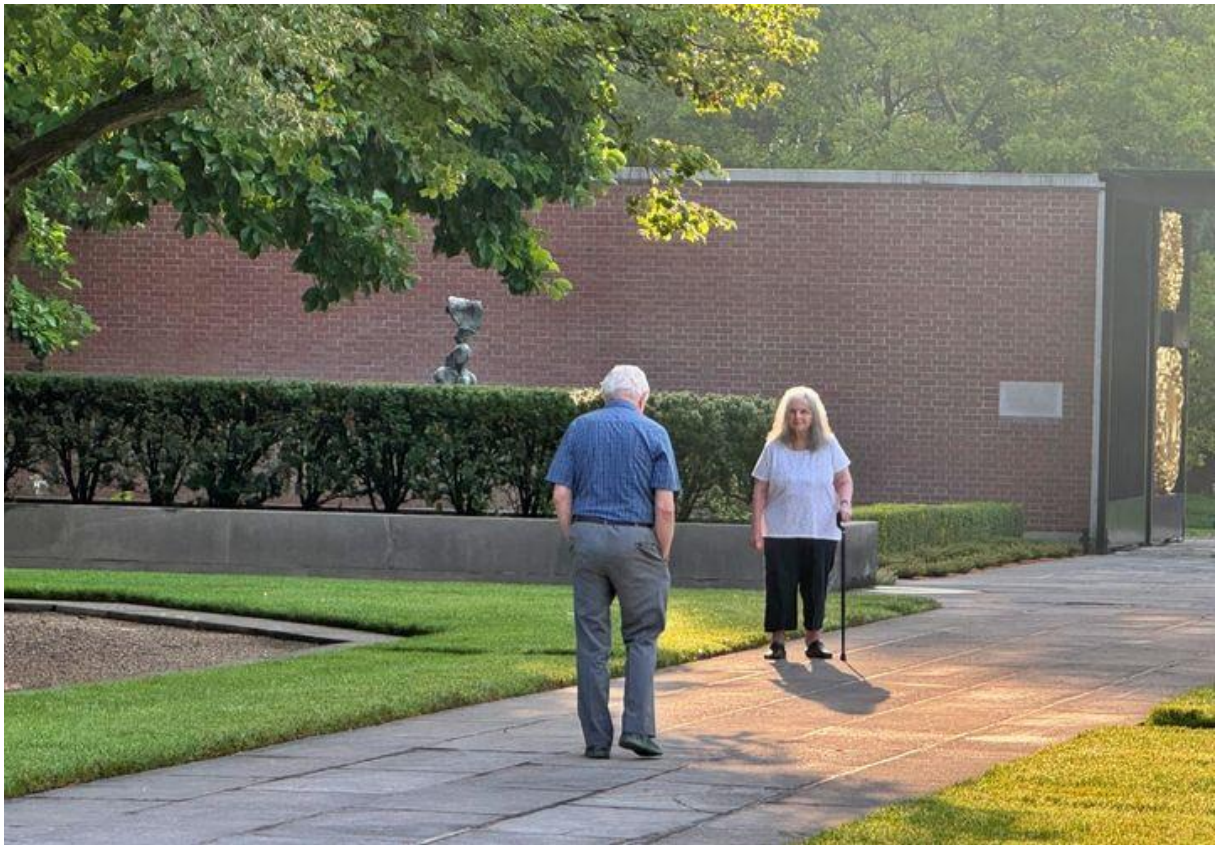
(Photo Laurence Freeman, Canada)

La méditation nous permet de réaliser que personne ne peut nous enlever ce qui nous appartient. Notre bonté personnelle et notre identité sont inaliénables ; on ne peut pas nous les enlever. C'est pourquoi nous devons comprendre le pardon comme un processus qui nous emmène au plus profond de notre humanité blessée ; le pardon ne peut être complet que si nous voyons comme il est complet dans l'amour de Jésus pour ses ennemis. Il ne peut être complet que si nous sommes parvenus à trouver notre vrai moi. Nous ne pouvons vraiment pardonner que lorsque nous nous connaissons nous-mêmes.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P22

Vendredi 26 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, USA)

Il nous faut renoncer à penser en statistiques, ce qui est souvent la manière dont nous traitons la souffrance des autres. Nous le faisons parfois en termes de travail social, dans les hôpitaux ou ailleurs, où nous recevons une formation - nécessaire certes et processus utile - puis en venons à traiter le patient ou le cas comme s'ils étaient des questions de cours. Aimer l'humanité veut dire que nous sommes capables de traiter chacun comme une personne unique.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P23

Samedi 27 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Venons-en à la grande différence entre la compassion et la pitié. La pitié, c'est lorsque nous aimons quelqu'un qui souffre, mais que cet amour touche encore notre propre peur. Lorsque nous voyons la souffrance d'un autre, par exemple lorsque nous voyons quelqu'un mourir, nous ne pouvons pas nous empêcher de craindre notre propre mort. Et si nous sommes contrôlés par cette peur, même inconsciemment, nous plaignons la personne qui meurt. Nous pensons : « pauvre malheureux ! ». Lorsque notre amour rencontre la souffrance de l'autre, qu'il échappe à cette dynamique de peur égocentrique en nous et la dépasse, nous ne pensons plus à la personne souffrante comme à un pauvre malheureux ; nous pensons à elle comme à nous-mêmes. Elle n'est pas séparée de nous. Le sens de la compassion est de reconnaître ceux qui pleurent et de pleurer avec eux, de mourir avec ceux qui meurent, de souffrir avec ceux qui souffrent. C'est la compassion du Christ, qui a uni en lui toute l'humanité : quand vous donnez un simple verre d'eau fraîche à quelqu'un qui a soif, c'est à moi que vous le faites. Ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait. (Matthieu 10,42 ; 25,40)

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 2

P23

Dimanche 28 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

Ainsi, l'amour de soi, que nous apprenons grâce à l'immobilité de la méditation, nous conduit directement et naturellement à l'amour des autres. Mais en apprenant à accepter nos relations comme les terres sacrées de notre vie et les sacrements de la vie divine, en apprenant à vivre en relation avec les autres, nous devons aussi apprendre le savoir et l'art humain de retirer nos projections sur eux, si nous voulons les aimer. Aimer les autres, comme nous aimer nous-mêmes, c'est laisser l'autre être ce qu'il est.

Lundi 29 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

La seule façon de gérer la complexité des relations humaines est d'apprendre à aimer ; apprendre que l'amour est une force qui unifie toute relation humaine, que ce soit avec nos proches, avec ceux qui nous ont blessés et qui n'en expriment peut-être pas de regret, ou avec l'humanité en général - avec le clochard dans la rue ou ceux dont nos écrans de télévision nous montrent la souffrance. C'est le même amour qui nous relie dans toutes ces relations. La seule façon de gérer ces relations humaines qui sont si complexes est la simplicité de l'amour, un amour où nous ne jugeons pas, ne rivalisons pas mais où nous nous acceptons, nous respectons et apprenons la compassion. En apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure d'être, la joie de vivre qui irradie à travers nous et à travers nos relations, pour toucher d'autres personnes. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour la perfection des personnes, dans ces relations entre proches. Ils existent aussi pour irradier au-delà l'amour de la famille, des parents et des membres d'une communauté ; irradiant au-delà d'eux-mêmes cette joie et cette simplicité de l'amour, pour toucher tous ceux qui les rencontrent.

SAGESSE DU JOUR (5)

Pages choisies et composées entre le 11/03/2026 et le 04/04/2026 par le P. Freeman

Mercredi 11 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Notre expérience humaine de l'amour se développe au fil de notre croissance. Grandir est nécessaire. Devenir adulte est indispensable pour réaliser notre capacité d'aimer, pour être pleinement nous-mêmes. Ce processus de croissance et de développement est un cheminement. La vie est un parcours jalonné d'étapes, et la méditation aussi est un cheminement. Elle nous aide à comprendre qu'il existe des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le cours des choses plutôt que d'essayer d'imposer notre propre ordre, notre propre désir de croissance ou d'amour dans une situation qui n'est pas encore prête à l'accueillir. Comprendre que la vie et notre capacité d'aimer se déploient par étapes nous enseigne la patience et la sagesse.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P5

Jeudi 12 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

On nous a généralement appris qu'il faut aimer Dieu avant tout ; et ensuite aimer les autres. Et de fait, la plupart d'entre nous ne va pas plus loin. On évoquait parfois vaguement l'amour de soi, car Jésus nous dit d'aimer notre prochain comme nous-mêmes. On nous a donc un peu appris qu'il faut s'aimer soi-même, mais cet amour était généralement relégué au second plan et souvent exprimé de manière négative. Le père John a inversé cet ordre. Il disait que la première étape est de s'aimer soi-même. La seconde est d'aimer son prochain. Et c'est seulement alors que nous pouvons vraiment entrer dans le mystère de l'amour de Dieu, ou même savoir ce que signifie aimer Dieu.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P5

Vendredi 13 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

La difficulté et le défi résident dans le fait que notre premier pas consiste à apprendre à nous aimer. Or, la plupart d'entre nous abordons la méditation avec de fortes tendances à la haine et au rejet de soi, à la méfiance envers soi-même. Nous avons appris lorsque nous étions enfants, notamment durant notre éducation religieuse, à examiner notre conscience avec méfiance. Lorsqu'on nous a appris à nous confesser, le premier principe, celui avec lequel nous avons été formés, était de commencer par rechercher nos fautes, parce que ce sont les aspects de nous-mêmes dont Dieu est le plus conscient et dont nous devons avoir peur car nous en serons punis. On nous a donc appris, dès notre plus jeune âge, à nous considérer comme essentiellement suspects, dangereux, pécheurs.

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

P6

Samedi 14 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Une spiritualité négative est une spiritualité où l'image de Dieu n'a que peu de rapport avec le Dieu qu'enseigne Jésus, un Dieu d'amour. Cette spiritualité négative est focalisée sur notre péché - jalousies, convoitises, orgueil, colère, égoïsme, toutes ces émotions ou forces négatives en nous. Elle concentre la connaissance de soi uniquement sur notre côté négatif, et Dieu ne peut être compris que comme un Dieu qui punit ou qui condamne. C'est pourquoi l'un des changements les plus profonds que la méditation opère dans nos vies est une refonte de notre compréhension de Dieu. C'est pourquoi, après avoir médité un certain temps, beaucoup disent : « Rien ne se passe pendant ma méditation, mais je progresse simplement jour après jour, et pour la première fois de ma vie, je comprends que Dieu est amour. Je commence à comprendre le véritable sens de tous ces enseignements religieux et du christianisme. Je commence enfin à entrevoir la lumière après des années d'obscurité. »

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

P6

Dimanche 15 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Une spiritualité négative est évidemment contre-productive. Elle nous dit que nous sommes pécheurs, que nous avons une tendance constitutive et innée à pécher, que c'est notre identité la plus profonde et que nous devons y résister et la surmonter, que nous sommes habités par un ego qu'il faut détruire. Mais ce genre de spiritualité ne tend qu'à affermir l'ego, l'enraciner davantage, renforcer ses dynamiques complexes, faites de peurs, de culpabilités et de honte qui engendrent une rébellion. L'ego est englué dans les dynamiques contradictoires de nos tensions et conflits intérieurs. Cela nous déstabilise, nous donne le sentiment de ne pas nous comprendre, de ne pas savoir pourquoi nous agissons comme nous le faisons. Nous nous sentons submergés et contrôlés par des impulsions et des sentiments négatifs. Nous nous retrouvons bien souvent figés dans des schémas de vie où des forces négatives semblent nous coller à la peau. Ainsi les personnes qui luttent contre une addiction s'y sentent maintenues et piégées par toutes les ruses de l'esprit.

Lundi 16 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

En méditant, nous apprenons à affronter notre part d'ombre, notre péché, toutes ces dynamiques complexes et contradictoires qui nous animent, et ce, sans nous aveugler, sans refoulement, sans pieuse évasion. Nous l'affrontons, nous assumons la responsabilité de ce que nous sommes et nous dépassons les divisions que nous impose une spiritualité négative, une spiritualité du mépris de soi.

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

P7

Mardi 17 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

C'est l'amour qui guérit les blessures de la division. L'amour unit, unifie et guérit les blessures du moi divisé. Il surmonte les blessures profondes de notre aliénation. Il nous simplifie. Telle est la véritable signification de l'amour de soi et la raison pour laquelle, comme nous l'a enseigné le père John, nous devons commencer par nous-mêmes. En disant cela, il ne disait rien de nouveau. C'est l'enseignement même de la tradition spirituelle contemplative chrétienne, qui dit que notre connaissance de Dieu doit commencer par la connaissance de soi, que pour connaître Dieu, nous devons nous connaître nous-mêmes. Comme l'a dit saint Augustin, nous devons d'abord être restaurés à nous-mêmes afin de pouvoir ensuite devenir un "tremplin", nous transcender et nous élever jusqu'à Dieu. Ce que la méditation nous apprend, c'est que nous ne pouvons nous aimer que si nous arrivons à nous accepter tels que nous sommes, si nous pouvons nous reconnaître et nous voir dans notre intégralité, et accepter notre côté sombre comme faisant partie de nous-mêmes.

Mercredi 18 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Comment s'aimer soi-même ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de morale négative et de spiritualité autodestructrice, nous avons évolué aujourd'hui, parfois de manière contradictoire, vers un autre extrême : celui de nous dire d'être bons envers nous-mêmes. Prenez soin de vous, soyez bienveillants, offrez-vous des vacances, faites ce qui vous fait envie. C'est là que l'amour de soi se réduit souvent à de la simple complaisance, où s'aimer soi-même se résume à s'octroyer constamment des petits plaisirs. Il est peut-être nécessaire et bénéfique d'aller un peu plus loin dans l'autre extrême. Il y a indéniablement une part de sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui prône la bienveillance envers soi-même. Mais je crois que la tradition spirituelle et l'enseignement de la méditation nous rappellent qu'aimer soi-même, c'est trouver un juste milieu entre le renoncement et le rejet de soi d'une part, et la complaisance et le narcissisme d'autre part. C'est quelque part entre le rejet et la complaisance que réside notre véritable capacité à nous aimer.

Jeudi 19 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ROYAUME-UNI)

La méditation, nous le savons, est une voie de modération, une voie du milieu. Il est très difficile de rester sur le chemin étroit de la méditation. Il est bien plus facile, et la tendance est constante, de s'en écarter, soit vers le rejet de soi et l'abnégation, soit vers une complaisance excessive envers soi-même. Nous le constatons très clairement aujourd'hui dans les mouvements spirituels contemporains. Certains prônent une complaisance totale : tout est permis ; faites ce qui vous plaît ; si cela vous fait du bien, faites-le. À l'inverse, notamment dans le fondamentalisme et certaines sectes, on observe une rigidité extrême, une peur intense du plaisir, une peur de l'harmonie et une abnégation extrême.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P9

Vendredi 20 Mars 2026



PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE

Je crois que la méditation nous apprend à guérir les blessures de ces extrêmes par la puissance de l'Esprit. Et lorsque l'esprit se libère, lorsque la dimension spirituelle s'ouvre, nous apprenons la dynamique de l'amour de soi. Nous apprenons à vivre selon cette dynamique, qui consiste avant tout à nous accepter tels que nous sommes, sans jugement, sans partialité, avec nos défauts, nos faiblesses et toutes nos tendances. Puis nous apprenons à nous connaître, à comprendre le sens de ce que nous acceptons. Il ne suffit pas de s'accepter. S'accepter signifie se connaître, et c'est seulement en nous connaissant que nous pouvons voir au-delà de nous-mêmes, voir que nous ne sommes pas limités à cette personne égoцентриque que nous croyons être, mais que nous sommes plus grands que cela, que notre véritable centre n'est pas en nous, mais en Dieu. Nous passons de l'acceptation de soi à la connaissance de soi puis au dépassement de soi.

Samedi 21 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, AUSTRALIE)

Comment s'aimer soi-même ? En devenant calme. Le calme est une discipline précieuse ; c'est la grande découverte de la méditation. Le calme est la dynamique de la transcendance. Plus nous sommes calmes, plus nous transcendons nos limites. Or, le calme ne signifie pas s'arrêter. Il n'est pas statique. Nous pouvons comprendre ce qu'est le calme en considérant qu'il fait partie intégrante du processus de croissance dans la nature. Il existe une relation essentielle entre le calme et la croissance. Le calme n'est pas incompatible avec l'action. L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, un nouveau calme de la conscience et de la perception, au plus profond de nous-mêmes, qui n'est pas affecté par tout ce que nous faisons, aussi occupés, aussi pressés, aussi absorbés que nous puissions être dans nos activités extérieures.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P10

Dimanche 22 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, NOUVELLE-ZÉLANDE)

Si nous pratiquons régulièrement la méditation, nous découvrirons un calme intérieur au cœur de toute notre activité. En réalité, nous prendrons conscience que notre activité découle de ce calme. C'est ce calme que nous découvrons par la méditation, le calme dans lequel nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous transcender. Ce calme n'est pas en contradiction avec l'action. Au contraire, il en est la raison d'être, il en est l'énergie même.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P10

Lundi 23 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CARAÏBES)

L'immobilité, c'est l'absence d'effort. Quand nous sommes immobiles, nous ne faisons pas un effort de la volonté. C'est pourquoi nous ne cherchons pas, dans la méditation, à aimer Dieu, ni à nous aimer nous-mêmes, ni à aimer notre prochain. Nous entrons dans cet état d'absence d'effort qui est totalement naturel. L'ego, qui s'efforce constamment d'agir, trouve dans l'immobilité son plus grand défi, car dans l'immobilité, nous cessons d'essayer, nous cessons de faire des efforts. Dans l'immobilité, nous découvrons une liberté nouvelle, une liberté qui se situe au-delà de l'effort, au-delà de notre volonté égoцентриque : une façon d'être sans effort, d'être en harmonie avec le flux de la vie.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P10

Mardi 24 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Le silence de notre méditation est une forme de pauvreté, un lâcher-prise : lâcher-prise de nos efforts, de notre volonté de tout contrôler, lâcher-prise des peurs et des désirs qui dominent nos actions. Dans cette pauvreté, nous découvrons combien il nous est nécessaire d'être pauvres pour aimer. On ne peut aimer sans pauvreté. On ne peut s'aimer soi-même sans entrer dans la pauvreté de l'esprit. C'est le premier pas : renoncer, lâcher prise, se libérer des schémas de contrôle, d'effort et d'ego dans lesquels la plupart d'entre nous se sont enfermés de façon addictive.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P11

Mercredi 25 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, AUSTRALIE)

Dans la pauvreté, nous acceptons l'impermanence. Elle nous terrifie parce qu'elle nous met face à notre condition mortelle et à notre mort. Mais l'impermanence peut aussi être vue simplement en termes de rythme et de flux, l'immobilité reliant les actes du mouvement, reliant les deux vagues de l'inspiration et l'expiration. Il y a impermanence, mais il y a aussi continuité. En apprenant à être pauvres dans la méditation, à nous laisser enseigner par le mantra, nous acceptons notre condition mortelle, nous acceptons la mort et la mortalité comme faisant partie de notre croissance, et nous apprenons à pratiquer le détachement.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P11

Jeudi 26 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, AUSTRALIE)

La réalité à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous apprenons à nous aimer, celle que nous affrontons dans le silence, peut être difficile, mais si nous apprenons à voir cette réalité, elle nous guérit. Le simple fait de la voir, de vivre avec elle, guérit. Cela nous conduit à une nouvelle forme de spontanéité, une fraîcheur de vie, une authenticité de l'expérience, la spontanéité d'un enfant, celle que nous devons retrouver pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle de faire naturellement ce qui est juste, non pas en suivant des règles, mais en vivant selon la seule morale qui est celle de l'amour.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P13

Vendredi 27 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Cette expérience d'amour de soi nous offre une capacité renouvelée à vivre plus sereinement. La vie devient moins une lutte, moins un combat, moins un effort pour exister, et elle nous ouvre les yeux sur ce que nous avons tous entrevu, d'une manière ou d'une autre, à travers l'amour : notre nature essentielle est joyeuse ; au fond de nous, nous sommes des êtres joyeux. Si nous apprenons à savourer les dons de la vie, si nous apprenons à voir ce qu'elle est vraiment, tout ce qu'elle nous apporte de bon, à goûter les dons de la vie, cela nous permet d'accepter ses tribulations, ses difficultés, ses problèmes et ses souffrances.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P13

Samedi 28 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

La méditation nous amène à comprendre la beauté de l'ordinaire. Nous devenons moins dépendants de la recherche de stimulations, d'excitations, de divertissements ou de distractions extraordinaires. Nous commençons à découvrir, dans les choses les plus simples du quotidien, que ce rayonnement d'amour omniprésent, la puissance divine qui nous habite, est partout et en tout temps. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour en méditant.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P13

Dimanche 29 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

L'amour de soi est la condition nécessaire pour obéir au commandement de Jésus : aimer son prochain. On ne peut aimer autrui sans avoir préalablement posé le fondement de l'amour de soi. Autrement dit, notre capacité à aimer autrui est directement liée à notre propre capacité à nous aimer. L'ego est indispensable pour s'aimer soi-même, comme il l'est pour aimer autrui. Il est particulièrement nécessaire pour aimer autrui, car il nous faut percevoir l'autre comme « autre ». Nous ne pouvons dépasser notre vision limitée du monde sans être capables de reconnaître que l'autre est autre que nous.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P15

Lundi 30 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

Nous devons apprendre à considérer la relation, la relation étroite et intime, comme un socle sur lequel nous nous tenons ensemble. Nous sommes unis dans cette relation. Autrement dit, il ne s'agit pas de ma relation, mais de la relation qui nous unit. Nous partageons à égalité le mystère de ce socle sacré. Bien souvent, nous n'avons pas choisi ces relations étroites dans notre vie. Nous percevons très souvent les personnes ou les communautés qui entrent dans notre vie comme des dons sacrés de Dieu, une manifestation de la nature de Dieu à travers la relation humaine.

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

P?

Mardi 31 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Dans nos relations, apprendre à aimer les autres implique de nous détacher de nos projections sur eux. Aimer quelqu'un, ce n'est pas le condamner à jouer les rôles de nos projections idéalisées. Se défaire de ces projections est une étape majeure vers la maturité, et c'est précisément le travail que nous accomplissons en méditant. En entrant dans la solitude de notre propre singularité, nous nous détachons naturellement des aspects de nous-mêmes que nous projetons sur les autres par le biais de l'imaginaire. C'est pourquoi nos relations évoluent au fil de notre pratique quotidienne de la méditation.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P?

Mercredi 01 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

Tout comme s'aimer soi-même, aimer c'est accepter l'autre tel qu'il est. La seule façon d'appréhender la complexité des relations humaines est d'apprendre à aimer : apprendre que l'amour est la force unificatrice de toute relation. La seule façon de gérer cette complexité inhérente aux relations humaines est la simplicité de l'amour ; un amour où l'on ne juge pas, où l'on ne rivalise pas, mais où l'on accepte, où l'on respecte et où l'on cultive la compassion. Ainsi, en apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure d'être, cette joie qui rayonne à travers nous, à travers nos relations, et qui touche les autres.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P?

Jeudi 02 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La compassion, c'est reconnaître ceux qui pleurent et pleurer avec eux, c'est mourir avec ceux qui meurent, souffrir avec ceux qui souffrent. C'est la compassion du Christ qui a uni en lui toute l'humanité : « Si vous donnez à boire, même un simple verre d'eau fraîche, à celui qui avait soif, c'est à moi que vous l'avez fait. Ce que vous avez fait à l'un de ces petits qui sont mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait. » (Matthieu 10, 42 ; 25, 40). Ainsi, l'amour de soi que nous apprenons dans le silence de la méditation nous conduit naturellement et directement à l'amour des autres. Mais, lorsque nous apprenons à considérer les relations de notre vie comme le fondement sacré de notre existence et les sacrements de la vie divine, lorsque nous apprenons à vivre en relation avec les autres, il nous faut aussi acquérir cette capacité humaine, cet art de nous détacher de nos projections si nous voulons les aimer. Aimer les autres, comme s'aimer soi-même, c'est les laisser être ce qu'ils sont.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P23-24?

Vendredi 03 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ROYAUME-UNI)

La seule façon d'appréhender la complexité des relations humaines est d'apprendre à aimer : apprendre que l'amour est la force qui unifie toute relation, qu'il s'agisse de nos proches, de ceux qui nous ont blessés et qui ne regrettent peut-être pas leurs actes, ou de notre rapport à l'humanité en général - aux sans-abri ou à la souffrance que nous voyons sur nos écrans. C'est le même amour qui nous relie à toutes ces relations. La seule façon de gérer la complexité des relations humaines, si complexe soit-elle, est la simplicité de l'amour ; un amour où l'on ne juge pas, l'on ne rivalise pas, mais où l'on accepte, où l'on respecte et où l'on apprend la compassion. Ainsi, en apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure d'être, cette joie qui rayonne à travers nous, à travers nos relations et qui touche les autres. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas uniquement pour la perfection des personnes qui y sont en relation. Ils existent aussi pour rayonner l'amour de la famille, des parents, des membres de la communauté au-delà d'eux-mêmes ; pour rayonner cette joie, cette simplicité de l'amour, pour toucher tous ceux qui entrent en contact avec elle.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 2 ** P24

Samedi 04 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

En apprenant à aimer les autres, nous découvrons une nouvelle perspective, une nouvelle compréhension de l'unité de la création, de la simplicité de la vie, lorsque nous comprenons ce que signifie l'affirmation selon laquelle l'amour couvre une multitude de péchés, et pourquoi le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et transformateur dont nous soyons capables. Cela nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime comme la plus spontanée. Et c'est la simplicité même de notre méditation qui nous révèle l'universalité de la voie de l'amour.

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

P25

LAURENCE FREEMAN OSB

Aspects of Love 2

LOVING OURSELVES & OTHERS



Meditation teaches us that we can only love ourselves if we can accept ourselves. Self-acceptance leads to self-transcendence. We can also learn to love those close to us by withdrawing our positive projections or fantasies of them. We learn to love our enemies by withdrawing our negative projections of them.

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. Loving Ourselves	5
2. How to Love Ourselves	10
3. Loving Others	15
4. How to Love Others	18
5. Loving Our Enemies	21
6. How to Love Humanity	23



The first aspect of love is love of self. To love ourselves, is to find a middle path between self-denial and self-rejection on the one hand, and self-indulgence and narcissism on the other. Meditation is a middle path. Where, through the power of the Spirit, we learn to accept ourselves as we are, without judgment, without partiality. We come to know ourselves. Then, as we know ourselves, we see beyond ourselves; we see that our true centre is not in ourselves, but in God.

*Self-acceptance;
Self-knowledge;
Self-transcendence.*



Loving Ourselves

Our human experience of love develops with our stages of growth. We have to grow up. We have to become adult if we are to realise our capacity for love, if we are to be the person that we are called to be. This process of growth and development is a journey. Life is a journey by which we pass through stages, and meditation is a journey. It helps us to understand that there are stages of development. That may help us to be patient – to find and to go with the flow rather than try to impose our own order, our own desire for growth or our own desire for love, upon a situation that isn't yet ready for it. Understanding that life and our capacity for love unfold by stages teaches us patience, teaches us wisdom.

But sometimes, these stages are misunderstood. This is where the teaching of Fr John on meditation is so important to us as modern people. Most of us were taught that we have to love God first; then having loved God, we must then love other people. And really, that was as far as most of us ever went. Perhaps there was a vague mention of loving ourselves because Jesus says that – that you have to love your neighbour as yourself. So we were taught a little bit that we have to love ourselves, but that love of self was usually put last, and also it was usually expressed in negative terms.

Fr John reversed that order. He said the first step is to love ourselves. The second step is to love others. And only then can we really enter into the mystery of loving God, or even know what it means to love God.

This changing of the order of the stages of our growth in love is of great importance to our own understanding of meditation. It makes us understand why meditation, which is so simple, can be so difficult, why it is such a challenge.

The difficulty and the challenge is that we are learning, as our

first step, to love ourselves. And most of us, come to meditation with strong forces of self-hatred, self-distrust, self-rejection. Most of us, particularly in our religious upbringing, had been told that we must be very suspicious of ourselves when we were taught to examine our conscience, even as young children. When we were taught to go to confession, our first prejudice, the prejudice with which we were trained, was that we must first look for our faults because those are the aspects of ourselves that God is most aware of, and those are the aspects of ourselves which we must be frightened of because we will be punished for them. So we were taught, even as young children, to consider ourselves as essentially suspicious, dangerous, as sinful.

And this led, in many cases, to the development of a wholly negative spirituality, a spirituality in which the image of God bore very little relation to the God that we find in the teaching of Jesus, to a God who loves. In this negative spirituality, where we focus upon our sinfulness – our jealousies, our lusts, our pride, our anger, all these negative emotions or negative forces in us, our egotism – in a spirituality that focuses self-knowledge only upon our negative side, God can only be understood as a God who punishes or who condemns. That is why one of the most dramatic changes that meditation works in our life is a re-visioning of our understanding of God. It is why many people will say, after they have been meditating for some time: “You know, nothing happens during my meditation, I’m just plodding along day by day, but for the first time in my life I am able to understand what it means to say that God is love. I begin to understand what all this religious teaching and all of Christianity is really about. I’m just beginning to see the light through these years of darkness.”

A negative spirituality, of course, is counter-productive. It tells us that we are sinful, we have an inbuilt, innate tendency to sin, that it is our deepest identity, and we must resist it and overcome it; that we are full of ego and that we must destroy the ego. But a negative spirituality of that kind tends only to reinforce the ego, to push it deeper down, to reinforce it with complex dynamics, to reinforce it with its own fears, its own guilts, its own shame. Then, of course,

wherever you have these guilt, shame and fears in the ego, you get rebellion. You get the ego involved in self-contradictory dynamics: conflicts and tensions within ourselves, perplexing us, making us feel that we don't understand ourselves, we don't know why we're acting in the way we do. We feel overwhelmed by negative feelings and controlled by negative impulses. We find ourselves fixed, so often, in patterns of life that seem to hold us and grip us with their negative forces, full of tricks of the mind, very much as people struggling with addiction face – all the tricks of the mind which will keep us trapped in addictions; all the excuses we make; all the plausible lies we tell ourselves in order to remain locked into an addictive pattern.

I think it's this negative spirituality with its counter-productive results that accounts, more than anything else, for the apparent rejection of institutional religion in the modern world, and why young people in particular, who've been trained in a very different way, simply cannot make sense of the Church, of that kind of institutional religion. I got a glimpse into that a few weeks ago when I was reading a copy of *Rolling Stone* magazine. It was the twenty-fifth anniversary issue of *Rolling Stone*, a collection of interviews conducted with rock singers over the last twenty-five years, starting with John Lennon and ending up with Madonna. And as I read it, I was amazed at what I was seeing. It made me understand why these are the heroes for the young, why these are the role models, They were not exemplary people by any means, they were not saints, but they were honest sinners. They were honest. And it made me understand why these were exactly the kind of people that Jesus hung out with and why it was so shocking to the Pharisees that he hung out with prostitutes and tax collectors and people who were fiddling their taxes and so on. These were the people whose sinfulness – their weakness, their pride and all the rest – is open. It is not denied, as we deny it in a negative spirituality.

This is something that we learn as we meditate: to face our dark side, to face our sinfulness, to face all these complex self-contradictory dynamics going on within us, and to face it without self-deception, without repression, without pious evasion. We face it

and accept responsibility for who we are in ourselves, and go beyond the divisions which a negative, self-rejecting spirituality imposes on us.

What heals the wounds of division is love. Love unites, unifies and heals the wound of the divided self. It overcomes the deep wounds of our alienation. It simplifies us. This is the real meaning of love of self, and why, as Fr John taught us, we have to begin with ourselves. In saying this, in a sense, he was saying nothing new. It is the very teaching of the Christian contemplative spiritual tradition, that our knowledge of God must begin with our knowledge of ourselves, that to know God we must know ourselves. As St Augustine said, we must first of all be restored to ourselves, so that we can then become a "stepping stone" and transcend ourselves and rise to God. What meditation teaches us is that we can only love ourselves if we can accept ourselves as we are; if we can recognise and see our wholeness, and put the dark side into the picture and accept that dark side as part of it.

But it all leads to a question: How do we love ourselves? I think in reaction to this long history of negative morality and self-rejecting spirituality, we have moved today, sometimes in a conflicting, self-contradictory way, to another extreme where we are told we've got to be good to ourselves: Look after yourself; be kind to yourself; give yourself a holiday; if you want to do something, do it. This is where love of self often becomes little more than self-indulgence, where to love ourselves is just to give ourselves a constant series of little treats.

It may be necessary and good for us to go to the other extreme a bit. Clearly there's a wisdom in that modern, popular psychology of being good to ourselves. But I think what the spiritual tradition, and the teaching of meditation, reminds us is that to love ourselves, is to find a middle path between self-denial and self-rejection on the one hand, and self-indulgence and narcissism on the other. Somewhere between self-rejection and self-indulgence, we find our true capacity to love ourselves.

Meditation, we know, is a path of moderation, a middle path. It is very difficult to stay on the narrow path of meditation. It is much

easier, and there's a constant tendency, to drift off the path either toward self-rejection and self-denial on the one hand, or toward a very loose and lax self-indulgence on the other. We see this very clearly expressed today in the spiritual movements of our time. Some movements suggest total self-indulgence: anything goes; do what you like; if it feels good, do it. On the other hand, particularly in fundamentalism and some of the cults, there is tremendous rigidity, tremendous fear of pleasure, fear of harmony, and tremendous self-denial.

I think what we learn through meditation is to heal the wounds of those extremes through the power of the Spirit. And as the spirit is released, as the spiritual dimension is opened up, we learn the dynamic of loving ourselves. We learn to live with the law of that dynamic, and it is the dynamic, first of all, of accepting ourselves as we are, without judgment, without partiality. We learn to accept ourselves as we are, with our faults, with weaknesses, with all our tendencies. And then to know ourselves, to come to understand the meaning of what it is we are accepting. It isn't enough just to accept ourselves. To accept ourselves means we have to come to *know* ourselves and then only, as we know ourselves, can we see beyond ourselves, can we see that we are not limited to this particular egocentric person that we think we are, but that we are greater than that, That our true centre is not in ourselves, but in God.

Self-acceptance, self-knowledge and self-transcendence.



How to Love Ourselves

How do we love ourselves? We love ourselves by becoming still.

Stillness is a great discipline; it's the great discovery of meditation. Stillness is the dynamic of transcendence. The more still we are, the more we transcend our limitations. Now stillness does not mean stopping. It is not static. We can understand what stillness is when we see it as part of the whole process of growth in nature. There's a very important relationship between stillness and growth. Stillness is not incompatible with action. One of the things we begin to feel, as we meditate regularly, is that those times of meditation, morning and evening, open up a new centre of awareness, a new stillness of consciousness, of perception, deep within us, which is not affected by anything we do, however busy we may be, however rushed off our feet we may be, however involved in external activity we may be. If our meditation is regular, we'll find that there is a stillness in the midst of all our activity; in fact we begin to realise that the activity flows out of this stillness. It's stillness that we discover through meditation, the stillness in which we learn to love ourselves, to accept, to know and to transcend ourselves. This stillness is not in contradiction to action. In fact, it is the very reason for action; it is the energy of action.

Stillness means being effortless. When we are still, we are not making an effort. Not an effort of the will, which is why, in meditation, we are not willing ourselves to love God, or willing ourselves to love ourselves, or willing ourselves to love our neighbour. We are entering into this effortless and totally natural state. The ego, which is always trying to do things full of effort, finds stillness its greatest challenge, because in stillness we stop trying, we stop making these efforts. In stillness, we discover a new freedom, a freedom that lies beyond effort, beyond our egocentric wills: the effortless *being*, of being in harmony with the flow of life.

This stillness is a kind of poverty, a letting go – a letting go of our effort, a letting go of our control; a letting go of the fears and desires that dominate our efforts. In this poverty, we discover how necessary it is for us to be poor in order to love.

We cannot love without poverty. We cannot love ourselves without entering into poverty of spirit. This is the first step: giving up, letting go, renouncing the patterns of control and effort and ego, in which most of us have become addictively enmeshed.

In poverty we accept impermanence. Impermanence terrifies us because it brings us face to face with our mortality, our death. But impermanence can also be seen simply in terms of this rhythm, this flow, the stillness connecting acts of motion, the stillness connecting the two breaths, the stillness connecting the two waves. There is impermanence, but there is also continuity.

As we learn to be poor in meditation, as we learn what the mantra has to teach us, we accept our mortality, we accept death and dying as part of our growth, and we learn to practise non-attachment, non-possessiveness, non-acquisitiveness in all our dealings with each other.

We fear poverty, but we learn somehow that it is poverty that leads us to the joy of the kingdom, the joy of letting go. In poverty, we possess only what is necessary, nothing more, nothing less. But in this poverty we come to face a fear, a deep and real fear in us. It's the kind of fear that you have when you are standing on the edge of a cliff. People often have this feeling of being on a precipice at certain stages in their journey of meditation, the fear of just being on the edge, of having to let go. There may be some kind of physiological, biological reason for it, perhaps, but this image of being on the edge, being on a precipice, is very common, very powerful; and the ego resists the final leap. The ego wants to draw back. The ego, which is this little island of consciousness, a dim light, wants to pretend that it is the whole light. And the ego, which of course has its necessary and important role to play, is not dissolved by drugs or by self-denial or by self-indulgence, or by efforts of the will. All of these tend only to reinforce it, to lock it more deeply into its fears and desires. The ego is dissolved only by love,

by opening itself to what lies beyond it, to the true light of which it is only a dim reflection.

In the stillness of meditation we confront the ego in the form of our distractedness, of our wandering mind, but it also makes us aware of how distracted we are at other times, not only when we sit to meditate, but how we can be distracted in everything we do, never content to do one thing at a time.

If poverty means that we possess only what is necessary, stillness means that we only do what is necessary. Stillness is only the necessary action or the necessary movement. That is why, when we meditate, we stop unnecessary thinking. It's the unnecessary thinking which dominates us, which is uncontrolled, which leads to our phobias, to our insomnia, to our fantasies to our paranoia.

We cannot learn to be still without learning to love ourselves. We learn through the stillness of meditation, to treat our own anger with compassion, our own irritability with compassion, our own judgementalism with compassion and tolerance and non-violence. We come dimly to understand, as we enter into the school of love, that this love of self leads to love of others and to love of God, and that this is *one* love. It is the same reality.

We need others, but solitude is necessary if we are to be able to live with others and to love others. Unless we can learn to be by ourselves and in ourselves, we cannot possibly learn to be in a truly loving relationship with others. And that solitude is the first step that we learn as we sit in stillness to meditate.

Solitude means learning to accept our uniqueness – a very terrifying concept, that we are utterly unique in the universe. We have never happened before and we will never be repeated. We are utterly unique. But we can only see that if we can see beyond our ego-bound vision. To see it is to experience an expansion of spirit, that itself can be quite frightening, because to expand means to let go of what we are clinging to. But this is the meaning of solitude.

To love ourselves means to love God. It means to experience a deep, inner gratitude for the mystery of our creation, for the mystery that we exist at all, for the mystery that God exists before we do; that we emerge out of the unfathomable mystery of God, of God's

love, that somehow, we are born out of the love of God.

To love ourselves means to live a life of this deep gratitude for being, and it gives sense to the idea of praising God. I don't think we can praise God unless we have learnt to love ourselves. To hate ourselves, on the other hand, is to hate God. Whatever pious image we may have of God, if we are not capable of loving ourselves, we really hate God; and we will express it usually by the way we treat each other. The reality that we face as we learn to love ourselves, the reality that we face in stillness, can be hard, but seeing it heals us.

If we can learn to see reality, it heals us. Just the seeing of it, just the living with it is healing. It brings us to a new kind of spontaneity, a freshness of life, a directness of experience, the spontaneity of a child, a spontaneity we must recover in order to enter the kingdom. It is the spontaneity of true morality, of doing the right thing naturally, not of living our lives by rule books, but by living our lives by what Fr John said is the only morality – the morality of love.

That experience of love of self gives us a renewed capacity to live our lives with less effort. Life becomes less of a struggle, less of a battle, less of an effort to live, and it opens up for us what we have all glimpsed, in some way and at some time, through love, that our essential nature is joyful; deep down, we are joyful beings. If we can learn to savour the gifts of life, if we can learn to see what life truly is, the goodness that it brings us, that savouring of the gifts of life enables us to accept its tribulations, its difficulties, its problems and suffering. This is what we learn gently, slowly day by day, as we meditate.

It brings us to understand the wonder of the ordinary. We become less addicted to seeking extraordinary types of stimulation, excitement, amusement or distraction. We begin to find, in the very ordinary things of daily life, that this background radiation of love, the all-present power of God, is everywhere and at all times.

But it can be hard work. There's a nice story about a disciple of the Buddha who was a very dull disciple, not very bright, who tried hard sometimes, but could never really understand anything that the Buddha was trying to teach him about the true nature of reality.

The Buddha got rather exasperated with this disciple, and one day he gave him a task. He gave the disciple a very heavy bag of barley and he said, "Take this. Run up this hill." It was a very tall, steep hill, and he said, "Run up this hill with this bag of barley."

The disciple, who was dull but very obedient and wanted to get enlightened, took the bag of barley on his shoulders and he ran up this steep mountainside and didn't stop, as he had been told to do. He didn't stop, and arrived at the top of the mountain in utter exhaustion, totally exhausted. He dropped the bag of barley and, in that moment of total letting go, he was enlightened. His mind was opened. He came back and the Buddha saw from a distance that he was enlightened.

So it's a hard work, this learning to be still, this learning to love ourselves. It's a hard work, but it's a work we do in obedience, not out of our own will. It's in obedience to our Master, the Lord Jesus. It's in obedience to the deepest call of our being, which is the call to be ourselves.



Loving Others

This is from the Gospel of John:

I give you a new commandment: Love one another; as I have loved you so you are to love one another. If there is this love among you, then all will know that you are my disciples. John 13:34-5

The first aspect of love is love of self – coming to a true self-acceptance, a true self-knowledge and then therefore being able to transcend ourselves. We can talk about this, and theologise and psychologise about it, but we need to know how to do it. I think the great gift of meditation is that it shows us, in very real personal experience, that to learn to love ourselves we have only to learn to be still, to come to stillness. As we face this mystery of love, we come to the understanding that love of self is the necessary condition enabling us to obey that commandment of Jesus: to love others; to love one another.

We cannot love others until we have laid this foundation of being able to love ourselves. Or to put it another way, because it isn't just black and white like that, the degree to which we can love ourselves is the degree to which we can love others. It's very challenging because some psychologists tell us that the ego has most of its defence mechanisms in place by the age of three. By that age, we don't have much control over what we do or what we're like. But we have time and we have to use the time we have to the best possible advantage, and this little mechanism of the ego is necessary for this. It's necessary for the first and second stages of learning to love. We need the ego to love ourselves; we need the ego to love others. We particularly need it to love others, because we need to be able to see the other as "other". We can't make that leap out of our own

limited world view, unless we can see the other as being other than us. That's the first step.

The second step is to see that the other is not separate from us. But we need to come to that first perception, and therefore we need the ego, which is the process of separation. We need that development of the ego, particularly in those first few years, to separate from the womb, to separate from the breast, to separate from the mother and the father and the family and friends and so on – to be able to separate, and come to stand on our own feet, and learn to be able to take the risk of being ourselves. The ego is a necessary, psychological process which enables that separation to take place. It's painful, it's traumatic, but it is necessary.

But the ego is also a barrier. It is the mechanism that allows this first stage of separation to take place, but it usually becomes a barrier because it locks us into a view of ourselves as permanently separate. As we're there, floating in the amniotic fluid of the womb, we are in a state of undifferentiated union, communion, with the whole universe; there is no separation between me and everything that is. But in order to become fully alive, we have to experience a rupture, a break, a separation from that sense of wholeness, that sense of unconscious communion. We have to experience a break in communion if we are to come to fully conscious communion. And this is a pattern that we may well learn to recognise throughout our life, the dying and the rising involved in all relationships.

But because the ego naturally does not like the pain involved in this, the ego doesn't really see much beyond pleasure and pain. It doesn't see any ultimate meaning in suffering. The ego eventually comes to recognise a pattern involved in this process of growth and it resists it; and therefore, we become stuck, fixated, locked into an ego level of development. The ego then becomes a barrier that we have to learn to transcend, to leave behind. We cannot follow the Master who calls us, unless we leave self behind. So the ego is like a boat that takes us across a river to the other shore, but it then has to be left behind.

The more conscious we become of this process, the more conscious we become that life itself is relationship; that life is about

relationship, that relationships are God's gift to us. The highest symbol of this is God. Everything that our tradition and our teaching tells us of God, symbolises the sacredness of human love, of human relationship.

God is a community of love – not an isolated being, but a community of persons. If God is love, God must be personal. Love cannot be impersonal; that's a contradiction in terms. God is for us not something way beyond our ability to experience or understand. The word 'God' is a symbol of wholeness and of the fulfilment of the human person in the divinised state. And God is a wonderful symbol for us of the sacredness of human relationships. The Trinity – Father, Son and Spirit – the relationships that form this mystery of God: love receiving and giving and transcending itself in ecstasy.

Creation is the ecstasy of God, the ecstasy of this communion of love; and human relationships are the essential means of realising this state of wholeness, which is God. Our human relationships are the sacraments, the affective signs. In traditional theological language, a sacrament is an affective sign. It's a sign of what is going on inside of you. It's the outward sign of an inward reality, but it's also called an effective sign. That means it actually brings about what is going on. It's not just a photograph, it's like those identity cards that get you in through the security. It's an affective sign, an affective image or symbol. That is why we cannot love God without loving each other, and we cannot love each other without loving God: "Whoever loves knows God." 1 John 4:7



How to Love Others

Love is our true nature and the true direction of our development. It is the direction in which we must always be growing. And all of that, we may accept – and it may sound inspiring when we reflect upon it – but it presents us with the problem, the challenge, of how it is actually lived. We may believe it, but how do we live it? To what degree do we regard the relationships of our lives, all the relationships of our lives, as the sacred ground of God; as the sacraments of God, and as the means we are given of realising our destiny in God?

Is it possible to love others, in other words? Is it really possible? And what does it mean? I think, if we are honest, we would say there's a lot of evidence to say that it is simply impossible to love one another, certainly on any large scale. For example, can we even love those who are closest to us? Just think about the people that we are actually living with; sharing life with, in family, in community, with our friends or spouses. We know that what often happens in those close relationships of life is that they begin with an experience of tremendous sympathy, recognition, empathy, romance, enthusiastic mutual acceptance – we fall in love. I'm not only talking about marriage. I'm talking about all close relationships, from friendships to people joining religious communities, and so on, as well as marriage. Whenever we enter into relationships that bring us close to another person or to other people, we usually begin with this initial experience of attraction. We feel, for example, in this first stage, we will never be lonely again; we have found the answer. We see this in religious communities and, of course, we see it in couples in their early stages of falling in love. And then, that first stage begins to wear off.

I remember recently talking with a woman and a grandmother,

who said that she now has a curious role to play with her grandchildren, because they're coming to her bringing their fiancés to tea, and they sit and they talk, and they introduce the boy or the girl that they are hoping to marry. She said that she loves meeting them, but when they leave, as she clears up the tea things, she thinks to herself what a terrible gamble they are taking. If only they knew that six months or a year or eighteen months after they have married, they'll suddenly wake up one day, saying, "Who on earth is this person I'm spending my life with?" And that awakening can lead and often does lead to times of conflict in these close relationships of our life, where we see the differences between ourselves and what we felt so attracted to. We begin to enter into power struggles. Demands and expectations begin to form areas of conflict. Relationships often become very blaming relationships. We blame the other person or the community or the structures for disappointing us. And then when we blame, we usually try in some way or other to punish the other for disappointing us.

How do we love those closest to us then? I think the first way is that we must learn to see the relationship, the close, intimate relationship, as a kind of a ground on which we stand with the other. We stand together in that relationship. In other words, it isn't *my* relationship; it is *the* relationship that unites us. We stand as equal sharers in the mystery of that sacred ground. Very often, those close relationships in our lives, we didn't choose. Very often, we see them as gifts, people or communities that come into our lives as the sacred gifts of God, manifestation of the nature of God through human relationship. So we need to be able to see our relationships with those closest to us no longer from this egocentric point of view that I am at the centre of the relationship (this is my relationship, this is my wife, my husband, my friend, my brother or sister) but that the relationship enfolds us all. The first step, I think, in learning to love those closest to us is to realise that the relationship doesn't belong to anyone within it, but it is the ground in which we are growing beyond our own egos.

The way in which we learn to love others within that relationship is to withdraw our projections from them. The way we learn to love

ourselves is to be still. The way we learn to love one another is to withdraw our projections from them. And the projections we throw onto others are of two kinds. There are the positive projections: "This person is the most wonderful person I've ever met in the world." "This is the most wonderful community I've ever entered in my life; it's got all the answers for me." "This relationship is going to fulfil me and satisfy me; it answers every need I have and it will heal every wound I've ever had." Such idealistic projections have to be withdrawn. To love others, we cannot condemn them to playing out the roles of our idealised projections. Withdrawing those projections is a major step in maturity and it is the work, of course, that we perform in meditation.

As we enter into the solitude of our own uniqueness, we naturally withdraw those parts of ourselves that we project outwards through fantasy on to others. That's why our relationships change as we meditate day by day. But if we don't withdraw those projections, then the "love", in inverted commas, that we initially feel for those who become our idols or ideals, inevitably turns to hatred, to conflict. Sometimes you stay in relationship with those people or you continue to live with them anyway. We all know of relationships, marriages, where people have stayed together just fighting for thirty years, battling because they have disappointed each other in their initial expectations. We also know of many marriages, many relationships, many people in communities who have worked through those painful early stages of learning to love another. They have withdrawn those projections and have learned to allow the other person to be who they are with their faults and imperfections, and to accept that person as they are and to know them as they are, and then really to be able to revere them and to love them. It is only when we can learn to accept others as they are, in their imperfection, in their sinfulness, in their weakness, in their infidelity; it's only when we can learn to do that that we can really understand them as a sacrament of God, and our relationship with them as a means of realising our union with God.



Loving Our Enemies

We have a problem in learning to love even those who are closest to us. So how on earth can we possibly love our enemies?

To love our enemies is a basic teaching of the gospel and it's one of the ways in which Jesus actually shows us the nature of God. When he tells us in St Matthew's Gospel that we must love our enemies, he relates that relationship to those who have hurt us directly to the nature of God: God who causes His sun to shine on the good and the bad alike; God who is indiscriminating in the way he causes his rain to fall on the good and the bad alike; God who is kind to the ungrateful and the wicked (Matthew 5:45). So this commandment to love our enemies is a way of teaching us something of the very nature of God.

Most of us have quite a different image of God. We don't think of God as being kind to the wicked; we think of God as punishing the wicked. But that is not what Jesus tells us of God. He tells us that we must become like God. We must love as God loves; we must be perfect as our Heavenly Father is perfect. He uses this idea of loving our enemies as the key to understanding how we do that.

In loving those closest to us, we have to withdraw our positive projections, the way we idealise people unrealistically. In learning to love our enemies, we have to learn to withdraw our negative projections, the ways in which we "dump" on to others all our own anger, all our own hurt or woundedness, our own faults. We all know, or probably have examples in our lives, where we realise (we usually see it more clearly in others than we do in ourselves) we see the way in which we often criticise others for the very faults that we ourselves have, but don't recognise or accept in ourselves.

Learning to forgive involves this complex and quite painful process of withdrawing our projections from others. Nothing is easier; it can give a kind of immediate satisfaction to us, to be able

to blame others for what has gone wrong in our own life. This is the beginning of persecutions and holocausts. This is the beginning of witch-hunts, the beginning of all kinds of personal or collective inhumanity. It's the pleasure. This is the terrible part of human nature, that we can take a pleasure in blaming others for our faults, projecting our own problems onto them, making them scapegoats. There is a perverse pleasure in that. It happens over and over again in history. It happens over and over again in our personal lives. It is the darker side of human nature. And again, it is the work of deep prayer that allows us to forgive. Why the only way is the way of forgiveness, why Jesus makes that the axis of his moral teaching (that's all he tells us to do: to love one another including, specifically, loving our enemies). If we can learn to do that, we learn to go beyond the ego, beyond our fear, beyond our self-hatred and beyond our guilt, by withdrawing the way we project these on to others.

We come to realise, through meditation, that no one can take away from us what is ours. Our own goodness, our own identity, is inalienable; it cannot be taken away. That is why we have to understand forgiveness as a process, a process that takes us deep into our own wounded humanity; forgiveness which can only be complete as we see it complete in the love of Jesus for his enemies. It can only be complete if we have come to find our true self. We can only truly forgive when we know ourselves.



How to Love Humanity

In learning to love those closest to us, we must withdraw our positive projections, our fantasies. In learning to love those who are our enemies, we must learn to withdraw our negative projections. And in learning to love everyone, we have to withdraw our abstractions.

We have to withdraw the statistical mind, which is often the way we treat the suffering of others. We do this on a global level when we talk about how many hundreds of thousands of AIDs people are going to die. We think about it in terms of huge statistics. We sometimes do it in terms of social work, in hospitals or somewhere, where we go through training – necessary perhaps, and useful training processes – but then come to treat the patient or the case as if they were just a textbook study. To love humanity means we have to be able to treat every member of humanity as a unique individual.

Here we come to the great difference between compassion and pity. Pity is where we may love someone who is suffering, but that love is still in touch with our own fear. When we see the suffering of another, for example, when we see somebody dying, we cannot help but fear our own death. And if we are controlled by that fear, even unconsciously, we pity the person who is dying. “Poor thing,” we say. Where our love meets the suffering of the other person and escapes this dynamic of fear, breaks through this dynamic of egocentric fear in ourselves, we no longer think of the other suffering person as a poor thing; we think of them as ourselves. They are not separate from us.

The meaning of compassion is that we recognise, that we mourn with those who mourn, we die with those who die, we suffer with those who suffer. This is the compassion of Christ, which has united all humanity in himself: When you gave a glass of water to a thirsty

man, you have given it to me. What you did to the least of my little ones, you have done it to me. (Matthew 10:42; 25:40)

So our love of self, that we learn through the stillness of meditation, leads us on directly and naturally to love of others. But then, as we learn to accept the relationships of our lives as the sacred grounds of our lives and the sacraments of divine life, as we learn to live relationships with others, we have to learn also the human skill, the human art, of withdrawing our projections from them, if we are to love them. To love others, like loving ourselves, is about letting the other be who they are.

The only way to cope with the complexity of human relationships, is to learn to love: to learn that love is the unifying force in every human relationship, whether it is relationship with those closest to us, those who have hurt us and may be unrepentant about the way they hurt us, or the way we relate to humanity at large – to the bum in the street or to the suffering we see on our television screens. It is the same love that relates us to all of those relationships. The only way to deal with the complexity of human relationships, which are so complex, is the simplicity of love; in love where we do not judge, where we do not compete, but where we accept, where we revere, and where we learn compassion. And so, in learning to love others, we release the inner joy of being, the joy of being that radiates outwards through us, through our relationships, touching others through our relationships. That is why communities and families and marriages don't exist only for the perfection of the people in those immediate relationships. They exist also to radiate outwards the love of the family, the love of the parents, the love of the members of the community, beyond themselves; radiating that joy, that simplicity of love outwards beyond themselves, to touch all those who come into contact with it.

That was Fr John's vision of community, of a community that was made possible – not made perfect, but made possible – by the commitment we make to the most profound relationship of our lives, which is our relationship with God. And it's why, in learning to love others, we come to a new glimpse, a new insight into the unity of creation, into the simplicity of life, when we see what it means to say

that love covers a multitude of sins; why forgiveness is the most revolutionary and transforming power of which we are capable. And, it teaches us how love is the essential dynamic of every relationship, the most intimate and the most casual. And it is the very ordinariness of our meditation that reveals to us how universal is the way of love.

This is from the First Letter of John:

How great is the love that the Father has shown to us. We were called God's children and such we are; and the reason why the godless world does not recognise us is that it has not known him. Here and now, dear friends, we are God's children; what we shall be has not yet been disclosed, but we know that when it is disclosed, we shall be like him, because we shall see him as he is. Everyone who has this hope before him purifies himself, as Christ is pure.

My children, love must not be a matter of words or talk; it must be genuine and show itself in action.

This is his command: to love one another. (1 John 3:1-3;18;23)



To love others, like loving ourselves, is about letting the other be who they are. The only way to deal with the complexity of human relationships is the simplicity of love; in love where we do not judge, where we do not compete, but where we accept, revere, and learn compassion. In learning to love others, we release the inner joy of being that radiates outwards through us touching others through our relationships.



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