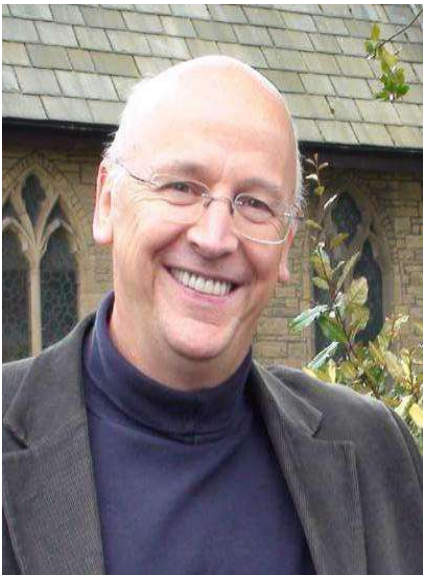


LAURENCE FREEMAN, OSB

Aspects de l'amour 3

AIMER DIEU



Par la méditation, nous apprenons à lâcher prise de toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des ans, et nous retrouvons la capacité de faire pleinement l'expérience de Dieu. Nous apprenons à aimer Dieu simplement en nous laissant aimer. Dans la méditation, nous faisons l'expérience de notre propre amour et nous sommes ainsi habilités à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et à aimer Dieu.

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. Aimer Dieu	5
2 Comment aimer Dieu	11

Il y a souvent un grand écart entre le Dieu dans notre esprit, et le Dieu dans nos cœurs. La méditation Enseigne que nous devons laisser aller le Dieu de notre esprit, afin d'aimer Dieu.

Nous devons dépasser l'image qui a pu se former dans notre esprit pour trouver la réalité.

Nous ne pouvons pas être unis sans cette expérience du renoncement,

Aimer Dieu

J'aimerais aborder le troisième aspect de l'amour, qui est l'amour de Dieu. Il y a une relation très étroite entre la façon dont nous imaginons Dieu ou ce que nous pensons de Lui, et la façon dont nous vivons avec Lui. Une partie du problème auquel nous sommes confrontés lorsque nous commençons à méditer est souvent le grand écart entre ce que nous pensons de Dieu, le Dieu que nous avons à l'esprit, et notre expérience réelle de Dieu, le Dieu qui est dans notre cœur ; entre le Dieu au-delà des images, et le Dieu que nous avons mis en image.

Ce fossé entre l'image et l'expérience, ou entre la pensée et l'expérience est l'une des blessures, l'une des divisions à l'intérieur de nous qui se guérit par la méditation. C'est une blessure ou une division qui, pour la plupart d'entre nous, commence généralement dans l'enfance.

La plupart d'entre nous peuvent probablement se souvenir d'une expérience de Dieu dans leur petite enfance, une expérience directe et profonde. Il peut s'agir d'une expérience d'amour irrésistible ou de joie incontrôlable ou encore, très souvent pour les enfants, d'une unité profonde avec tout ce qui les entoure, peut-être dans la nature, en regardant simplement un arbre, le sentiment de participer à l'unité de la création. Un enfant peut vivre cette expérience de manière très profonde, mais il n'a aucun concept pour pouvoir la nommer, pour la décrire. Et ce qui se passe, bien sûr, c'est que les images, les concepts de Dieu avec lesquels l'enfant est façonné et formé dans son développement religieux n'ont souvent aucun rapport avec l'expérience qu'il a vécue ,

et très souvent, même s'il parle de cette expérience ou la partage, elle n'est pas liée à Dieu, à la présence réelle de Dieu.

Bien plus souvent, notre image de Dieu n'est pas liée à ces expériences d'amour, de joie ou d'union, mais à des expériences d'autorité et de punition. On apprend aux jeunes enfants à considérer Dieu comme une sorte de super parent. Le mot même que nous utilisons à propos de Dieu, Père, porte avec lui, dans l'éducation de la plupart des enfants, l'image d'une personne dans la famille qui fait la correction, qui fait la discipline. L'idée de Dieu comme Père porte en elle, par conséquent, ce sentiment de contrôle, ce sentiment de domination. Et là où il y a une punition ou ce genre de relation à l'autorité, il y a généralement la peur. Nous avons peur d'être punis, nous avons peur d'être envoyés en enfer.

Il y a , pour la plupart d'entre nous, une profonde disharmonie entre ce que nous pensons de Dieu, la puissante image de Dieu qui opère dans notre esprit, et l'expérience réelle de Dieu que nous avons pu avoir en tant qu'enfants, que nous avons peut-être même maintenant. Ce que nous apprenons dans la méditation, c'est à renoncer à toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des ans. Et en abandonnant toutes ces images, toute imagination, tous les concepts de Dieu qui se sont formés en nous , nous retrouvons la capacité de l'enfant de faire pleinement l'expérience de Dieu, l'enfant dont l'expérience n'est pas contrôlée par ses concepts. C'est pourquoi Jésus dit que pour entrer dans le royaume, qui est l'expérience directe de Dieu, nous devons devenir comme un petit enfant.

En apprenant cela, nous apprenons que la seule image de Dieu qui soit adéquate, c'est nous-mêmes. Nous sommes l'image de Dieu, et cette image de Dieu se rend magnifiquement visible en Jésus, Jésus qui nous reflète ce que nous sommes vraiment. Il est le miroir, pour ainsi dire, de notre vrai moi, l'image du Dieu invisible comme le décrit saint Paul.

La méditation nous enseigne constamment que nous devons nous détacher de Dieu, le Dieu de notre mental, le Dieu de nos concepts afin d'aimer Dieu. C'est une leçon que nous apprenons à travers toutes les relations humaines. Pour aimer, nous devons lâcher prise : nous devons dépasser l'image de l'autre qui a pu se former dans notre esprit pour trouver la réalité. Et une relation ne peut être profonde et durable que si nous allons au-delà de l'image pour trouver la réalité - si nous lâchons prise sur la personne que nous aimons. Nous ne pouvons pas être unis sans cette expérience de renoncement,

Et nous ne pouvons connaître Dieu que par l'amour. C'est le grand enseignement de toute la tradition chrétienne. Dieu ne peut être contenu dans aucune pensée, ni dans aucun système mental ou juridique, ni en aucun lieu, ni dans aucun rituel, ni sous aucune forme extérieure. Mais Dieu peut être connu par amour et, par conséquent, nous devons apprendre à aimer Dieu.

Je me souviens qu'il y a quelque temps, j'étais avec une femme qui était mourante. Elle était tourmentée par la peur de ne pas aimer Dieu. C'était une femme bien qui avait vécu une bonne vie, mais elle faisait face à cette angoisse énorme sur son lit de mort, et ce n'est que très lentement et douloureusement qu'elle a compris que le désir même d'aimer Dieu est lui-même l'amour de Dieu.

Vouloir aimer, c'est aimer, mais le plein épanouissement de l'amour prend du temps. Cela demande un échange d'identité, une dépose de notre vie et une découverte de l'autre, et de nous-même dans l'autre. Nous ne nous trouvons plus dans l'état isolé de notre conscience de l'ego, mais nous sommes désormais en relation, existant avec l'autre, avec les autres. Le plein épanouissement de l'amour exige une réciprocité, un partage mutuel, un don et un accueil.

Lorsque nous utilisons le mot "amour", nous devons toujours nous rappeler qu'il signifie deux choses, unies dans un même acte. Il signifie à la fois aimer et être aimé. Il n'y a pas d'amour total tant qu'aimer et être aimé ne sont pas équilibrés. L'amour ne se réalise que lorsque les dimensions ou les éléments passifs et actifs sont équilibrés ; et la partie réceptive de nous-même, notre partie intérieure ou féminine, est équilibrée par la partie qui donne, la partie extérieure ou masculine de nous-même.

Et Dieu est l'équilibre de l'amour. L'image de la Trinité est le symbole le plus profond de la vie chrétienne. Elle nous montre l'équilibre dynamique de l'amour - donner de l'amour, le recevoir - l'extase de l'amour dans l'Esprit. Cela est parfaitement exprimé dans les paroles de Jésus, dans l'Évangile de saint Jean, lorsqu'il décrit sa relation à son Père comme une relation humaine avec son Père. Il n'exclut pas de cette relation toutes ses relations humaines avec sa famille, ses amis, ses disciples, et même toute l'humanité.

Apprendre à s'aimer soi-même, qui est la première étape de notre entrée dans cet équilibre d'amour, exige simplement que nous apprenions à être immobiles, que nous apprenions à nous accepter, à nous connaître et à nous laisser conduire au-delà de nous-mêmes par l'immobilité.

Apprendre à aimer les autres signifie, dans cette immobilité, désirer apprendre à accepter les autres et à les voir tels qu'ils sont vraiment, sans les mettre dans le moule de nos émotions personnelles, de nos désirs ou de nos peurs, sans projeter sur eux nos propres sentiments ou nos images, mais en acceptant de les voir et les comprendre tels qu'ils sont.

Par conséquent, être capable de voir nos relations comme quelque chose que nous partageons avec les autres, comme le sacrement de l'amour de Dieu qui nous amène, chacun de nous et nous tous, à la plénitude, cette plénitude qui nous permet de partager l'être même de Dieu comme le dit saint Pierre (2 P, 1,4).

C'est l'amour qui nous divinise. Nous apprenons à aimer - à nous aimer nous-même et à aimer les autres - en entrant dans le mystère de la relation. Ainsi, en apprenant à s'aimer soi-même et à aimer les autres, en avançant ensemble, on apprend à aimer Dieu. On apprend qui est Dieu, car ce n'est qu'en aimant qu'on découvre qui est Dieu. "Celui qui aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour" (1 Jn 4,7-8). Aussi merveilleuses que soient nos idées sur Dieu, nous ne connaissons rien de Dieu si nous n'aimons pas, car "Dieu est amour". Je crois que la méditation remet constamment en question notre image de Dieu, notre foi profonde et le regard que nous portons sur notre vie ; cela façonne tout ce que nous faisons, tout ce que nous sommes et l'état dans lequel nous sommes.

Nous avons appris qu'ils ont été informés :

-Aimez votre voisin, haïssez votre ennemi ; mais voici ce que je vous dis: ---Aimez vos ennemis et priez pour vos persécuteurs. C'est seulement ainsi que vous pourrez être les enfants de votre Père céleste, qui fait lever son soleil sur les bons comme sur les mauvais, et qui fait pleuvoir sur les honnêtes comme sur les malhonnêtes. Si vous n'aimez que ceux qui vous aiment, quelle récompense pouvez-vous espérer ? Les collecteurs d'impôts en font certainement autant. Et si vous ne saluez que vos frères ou vos sœurs, qu'y a-t-il de si extraordinaire à cela ? Même les païens en font autant. Il ne doit y avoir aucune limite à votre bonté, car la bonté de votre Père céleste ne connaît pas de limites. (Matt.5:43-8)

C'est une merveilleuse description de la globalité. C'est la plénitude que nous recherchons tous : l'équilibre, l'intégration, la réconciliation de toutes les choses dans notre vie amoureuse.

Comment aimer Dieu

Si nous apprenons à nous aimer nous-mêmes en étant immobiles, et si nous apprenons à aimer les autres en retirant la façon dont nous projetons nos émotions sur eux, nous apprenons à aimer Dieu simplement en étant aimés, en nous laissant aimer. Notre amour de Dieu trouve son origine dans l'amour de Dieu pour nous.

L'amour dont je parle n'est pas notre amour pour Dieu, [dit saint Jean] mais l'amour qu'il nous a montré en envoyant son Fils comme remède à la

souillure de nos péchés. Nous aimons parce que Dieu nous a aimés le premier. (1 Jean 4:10,19)

Il est tout à fait évident que c'est Dieu qui nous a aimés en premier, que Dieu nous a créés par amour pour nous. Rien n'est plus évident, mais c'est une évidence que nous oublions toujours. En méditant, nous apprenons à nous en souvenir, à nous rappeler que Dieu nous a aimés en premier. Et en nous ouvrant à cette vérité, en l'acceptant, nous faisons l'expérience de l'amour de Dieu qui inonde le tréfonds de notre cœur par l'Esprit Saint qu'Il nous a donné. Nous faisons l'expérience d'être aimés, nous nous acceptons comme aimés, nous nous laissons aimer. C'est ce que nous faisons dans la méditation. Et le résultat direct de cela est de devenir capables de nous aimer nous-même, d'aimer les autres et d'aimer Dieu.

La grande résistance à cela, c'est l'ego. L'ego veut aimer Dieu en premier, et il essaie bien sûr de se mettre constamment en avant. Mais à mesure que nous apprenons à dépasser cet égoïsme qui essaie de nous faire aimer Dieu avant que Dieu ne nous aime, ou même peut-être à essayer d'aimer Dieu pour qu'il nous aime - des façons complexes dont l'ego essaie de manipuler et de contrôler, même Dieu ou l'image de Dieu - à mesure que nous apprenons à nous recentrer sur le vrai centre de la réalité, la réalité que Dieu nous aime en premier et que nous faisons l'expérience d'être aimé qui est tout le sens de la rédemption, une réponse germe en nous.

Vous n'avez même pas besoin d'essayer d'aimer les autres. Il est impossible d'essayer, de se forcer à aimer quelqu'un, de se forcer à s'aimer soi-même. Ce n'est pas un acte de volonté. Nous sommes poussés

par la nature même de l'expérience d'être aimé à devenir aimant. Elle nous révèle notre vraie nature et notre vrai potentiel.

Mais bien sûr, cette expérience de l'amour de Dieu pour nous, nous ne devons pas la limiter à nos seules émotions, à ce que nous ressentons, pas même à nos idées mentales de Dieu. Cette expérience de l'amour de Dieu qui inonde le cœur est plus profonde que cela. Elle est plus profonde que le mental et les émotions. Elle nous ouvre à la relation fondamentale de notre être, à notre identité la plus profonde. Et c'est dans cette relation à Dieu que s'enracinent toutes nos autres relations, y compris notre relation à nous-même. Qu'est-ce qui peut être plus profond que notre relation à nous-même ? C'est notre relation à Dieu, la source de notre être. Bien sûr, cette expérience d'être aimé par Dieu inonde l'esprit et les émotions, et même le corps. Elle transfigure chaque aspect de notre être - le corps et l'esprit, tous les niveaux du mental. Mais elle est plus profonde que tout cela. C'est précisément parce qu'elle peut toucher toutes les parties de notre être, y compris notre corps, qu'elle est plus profonde que tout.

Elle peut être vue par l'esprit dans une certaine mesure, et elle peut être ressentie dans les émotions, et les émotions font partie de notre corps. Lorsque nous nous unifions, nous avançons vers la plénitude et l'intégration et nous réalisons de plus en plus que cet amour de Dieu n'est pas seulement le rayonnement à l'origine de l'univers, mais qu'il imprègne notre personne toute entière

Nous découvrons ici l'un des grands fruits de la méditation, dans cette expérience de Dieu qui se développe inconsciemment dans le silence et l'immobilité et s'épanouit en nous jour après jour au cours de notre parcours de méditation. Cette expérience de Dieu nous renvoie aux paroles et aux images de l'Écriture, non seulement à notre Écriture, mais aussi à toutes les Écritures. Elle modifie notre idée de Dieu comme elle change l'idée que nous avons de nous-même. Nous trouvons dans les Écritures des phrases, des paroles, des images que nous n'avions pas remarquées auparavant. Nous voyons que Jésus, par exemple, appelle Dieu Celui qui est en vérité ; nous remarquons que St Paul appelle Dieu la Source, le But et le Guide. Nous commençons à comprendre ce que St Jean veut dire lorsqu'il dit que Dieu est plus grand que notre conscience - une idée très libératrice que nous ne pouvons que commencer à comprendre à partir de notre propre expérience de Dieu.

Que Dieu soit plus grand que notre conscience signifie que Dieu est plus grand que la projection que nous faisons de nous-même, plus grand que notre culpabilité, que notre peur du châtement. Dieu, comme le dit St Jean, connaît tout.

Par l'expérience personnelle associée à l'enseignement, nous apprenons la sagesse de la tradition des esprits éclairés du passé. Nous apprenons que la seule morale est celle de l'amour, que le pardon et la compassion ne sont pas des signes de faiblesse, de compromis ou de condescendance, mais qu'ils sont la structure même de la réalité. Ainsi est le Dieu qui aime aussi bien les bons que les méchants.

"L'amour vient de Dieu," dit St Jean. "Tout homme qui aime est enfant de Dieu. "

L'expérience d'aimer Dieu s'enracine dans notre capacité à être aimé. La nature d'un enfant est de vouloir être aimé. La chose la plus naturelle, peut-être la seule chose qu'un enfant veuille de tout son être, c'est être aimé. Cette capacité à être aimé qu'ont les enfants est ce que nous retrouvons par la méditation. C'est notre identité la plus profonde et la plus vraie, en tant qu'enfant de Dieu. Cette connaissance de soi comme enfant de Dieu – qui veut être aimé, et accepte la pauvreté et la vulnérabilité d'avoir besoin d'être aimé – est ce qui nous guérit. Cette connaissance de soi, cette vision de la réalité nous guérit et guérit tout notre être. Notre être dans son ensemble inclut notre réalité psychologique, celle d'être enfant de nos parents, mari ou femme, ami, frère ou sœur, ou autre.

Cette réalité psychologique à laquelle nous passons la plupart de notre temps à penser, à nous débattre, est une partie réelle de nous, mais elle n'est pas la personne entière. Voici la différence fondamentale entre le chemin de l'esprit et le chemin de la psychologie. Notre identité la plus profonde est notre identité d'enfant de Dieu, et c'est en découvrant cela et en le sachant que nous libérons des pouvoirs cosmiques de guérison et de renouvellement

Saint Jean dit que personne n'a jamais vu Dieu. En d'autres termes, Dieu ne peut jamais être un objet extérieur à nous. C'est notre mental qui crée toujours des objets ; le mental crée sans cesse une réalité extérieure.

Nous le faisons continuellement, c'est pourquoi dans la prière nous devons aller au-delà du mental, à ce niveau de notre être - le cœur, l'esprit - où il n'y a aucune chose extérieure à nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. Et c'est à cela que chacun de nous est appelé ; chacun de nous en a la capacité. C'est pourquoi, dans notre méditation, nous renonçons à toute idée ou image de Dieu en tant qu'objet qui pourrait être vu, ou chose extérieure à nous qui pourrait être pensée. Personne n'a jamais vu Dieu, mais Il demeure en nous si nous nous aimons les uns les autres. C'est toute la base de la vie chrétienne. On ne peut pas voir Dieu, mais Il demeure en nous si nous nous aimons les uns les autres. L'amour est alors "porté à sa perfection", dit saint Jean..

Ces aspects de l'amour sur lesquels nous avons réfléchi nous montrent que l'amour est une école. Nous apprenons à aimer en aimant. La méditation est la principale leçon qui nous l'apprend. Nous apprenons de la méditation que l'amour est la seule chose sur laquelle nous serons évalués à la fin de notre vie, comme l'apprennent ceux qui savent qu'ils sont en train de mourir. Ils se jugent selon des valeurs qui sont celles de l'amour, selon la valeur de leurs relations. La seule chose que les gens veulent vraiment faire avant de mourir est, dans la mesure du possible, de mettre de l'ordre dans leurs relations, de s'assurer qu'ils franchissent ce dernier passage vers l'au-delà avec une énergie d'amour qui circule aussi librement qu'il leur est humainement possible.

À la lumière de cette expérience de méditation, nous sommes capables de voir l'équilibre de l'amour dans notre vie ; ce grand pouvoir équilibrant de l'amour qui nous crée et nous accompagne tout au long de notre vie ; qui nous guérit - parfois douloureusement - qui nous guérit et nous enseigne ; l'amour qui est avec nous, qui nous accompagne sur notre route. Non pas l'amour que nous essayons d'obtenir, mais l'amour qui est constamment avec nous. Nos yeux s'ouvrent, par la méditation, pour voir combien ce pouvoir de l'amour est présent au milieu de tous nos déséquilibres, de tous nos égarements, de toute notre agitation. Même dans les distractions de notre méditation, nous sommes capables de comprendre, de percevoir, de ressentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et ce que la méditation nous apprend aussi, en nous apprenant à nous aimer nous-même, à aimer les autres et à aimer Dieu, c'est que toutes les relations sont en fait des aspects d'une seule et même relation

« Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte implique un châtiment, et celui qui reste dans la crainte n'a pas atteint la perfection de l'amour. Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. » (1 Jean 4:16-19)

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

Il n'y a rien de plus évident que le fait que Dieu a dû nous aimer en premier, mais c'est une évidence que nous oublions toujours.

Dans la méditation, nous nous souvenons que Dieu nous a aimés en premier, et en nous ouvrant à cette vérité, nous nous sentons aimés; nous nous acceptons comme aimés; nous nous permettons d'être aimés.

Et c'est en conséquence directe de cela que nous sommes habilités à nous aimer, à aimer les autres et à aimer Dieu

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de *-Aspects de l'amour-3*:

1 -*Aspects de l'amour-3*, traduction (...presque automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques **Sagesses quotidiennes** (**ce document**) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman :**CINQ Séries** : (1 : entre le 26/05 et le 11/06/2020 2 : entre le 31/03/2021 et le 18/04/2021 3 : entre le 27/08/2023 et le 15/09/2023) 4 : entre le 30/07/2024 et le 17/08/2024 5 : entre le 05/04/2026 et le 25/04/2026)

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

Le texte original ***Aspects of Love-3***

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

SAGESSE DU JOUR (1)

Pages choisies et composées entre le 26/05 et le 11/06/2020 par le P. Freeman

Mardi 26 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Paraguay)

J'aimerais aborder le troisième aspect de l'amour, qui est l'amour de Dieu. Il y a une relation très étroite entre la façon dont nous imaginons Dieu, ce que nous pensons de Lui, et la façon dont nous vivons avec Lui. Une partie du problème auquel nous sommes confrontés lorsque nous commençons à méditer est souvent le grand écart entre ce que nous pensons de Dieu, le Dieu que nous avons à l'esprit, et notre expérience réelle de Dieu, le Dieu qui est dans notre cœur ; entre le Dieu au-delà des images, et le Dieu que nous avons mis en image. Ce fossé entre l'image et l'expérience, ou entre la pensée et l'expérience, est l'une des blessures, l'une des divisions à l'intérieur de nous qui se guérit par la méditation. C'est une blessure ou une division qui, pour la plupart d'entre nous, commence généralement dans l'enfance.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p5

Mercredi 27 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, France)

La plupart d'entre nous peuvent probablement se souvenir d'une expérience de Dieu dans leur petite enfance, une expérience directe et profonde. Il peut s'agir d'une expérience d'amour irrésistible ou de joie incontrôlable ou encore, très souvent pour les enfants, d'une unité profonde avec tout ce qui les entoure, peut-être dans la nature, en regardant simplement un arbre, le sentiment de participer à l'unité de la création. Un enfant peut vivre cette expérience de manière très profonde, mais il n'a aucun concept pour pouvoir la nommer, pour la décrire. Et ce qui se passe, bien sûr, c'est que les images, les concepts de Dieu avec lesquels l'enfant est façonné et formé dans son développement religieux n'ont souvent aucun rapport avec l'expérience qu'il a vécue, et très souvent, même s'il parle de cette expérience ou la partage, elle n'est pas liée à Dieu, à la présence réelle de Dieu.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p5,6

Jeudi 28 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Allemagne)

(...) il y a, pour la plupart d'entre nous, une profonde disharmonie entre ce que nous pensons de Dieu, la puissante image de Dieu qui opère dans notre esprit, et l'expérience réelle de Dieu que nous avons pu avoir en tant qu'enfants, que nous avons peut-être même maintenant. Ce que nous apprenons dans la méditation, c'est à renoncer à toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des ans. Et en abandonnant toutes ces images, toute imagination, tous les concepts de Dieu qui se sont formés en nous, nous retrouvons la capacité de l'enfant de faire pleinement l'expérience de Dieu, l'enfant dont l'expérience n'est pas contrôlée par ses concepts. C'est pourquoi Jésus dit que pour entrer dans le royaume, qui est l'expérience directe de Dieu, nous devons devenir comme un petit enfant.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p6

Vendredi 29 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Nous sommes l'image de Dieu, et cette image de Dieu se rend magnifiquement visible en Jésus, Jésus qui nous reflète ce que nous sommes vraiment. Il est le miroir, pour ainsi dire, de notre vrai moi, l'image du Dieu invisible comme le décrit saint Paul. La méditation nous enseigne constamment que nous devons nous détacher de Dieu, le Dieu de notre mental, le Dieu de nos concepts afin d'aimer Dieu. C'est une leçon que nous apprenons à travers toutes les relations humaines. Pour aimer, nous devons lâcher prise : nous devons dépasser l'image de l'autre qui a pu se former dans notre esprit pour trouver la réalité. Et une relation ne peut être profonde et durable que si nous allons au-delà de l'image pour trouver la réalité - si nous lâchons prise sur la personne que nous aimons. Nous ne pouvons pas être unis sans cette expérience de renoncement. Et nous ne pouvons connaître Dieu que par l'amour. C'est le grand enseignement de toute la tradition chrétienne. Dieu ne peut être contenu dans aucune pensée, ni dans aucun système mental ou juridique, ni en aucun lieu, ni dans aucun rituel, ni sous aucune forme extérieure. Mais Dieu peut être connu par amour et, par conséquent, nous devons apprendre à aimer Dieu.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p7

Samedi 30 Mai 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Vouloir aimer, c'est aimer, mais le plein épanouissement de l'amour prend du temps. Cela demande un échange d'identité, une dépose de notre vie et une découverte de l'autre, et de nous-même dans l'autre. Nous ne nous trouvons plus dans l'état isolé de notre conscience de l'ego, mais nous sommes désormais en relation, existant avec l'autre, avec les autres. Le plein épanouissement de l'amour exige une réciprocité, un partage mutuel, un don et un accueil. Lorsque nous utilisons le mot "amour", nous devons toujours nous rappeler qu'il signifie deux choses, unies dans un même acte. Il signifie à la fois aimer et être aimé. Il n'y a pas d'amour total tant qu'aimer et être aimé ne sont pas équilibrés. L'amour ne se réalise que lorsque les dimensions ou les éléments passifs et actifs sont équilibrés ; et la partie réceptive de nous-même, notre partie intérieure ou féminine, est équilibrée par la partie qui donne, la partie extérieure ou masculine de nous-même.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p8

Dimanche 31 Mai 2020 (Pentecôte)



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Dieu est l'équilibre de l'amour. L'image de la Trinité est le symbole le plus profond de la vie chrétienne. Elle nous montre l'équilibre dynamique de l'amour - donner de l'amour, le recevoir - l'extase de l'amour dans l'Esprit. Cela est parfaitement exprimé dans les paroles de Jésus, dans l'Évangile de saint Jean, lorsqu'il décrit sa relation à son Père comme une relation humaine avec son Père. Il n'exclut pas de cette relation toutes ses relations humaines avec sa famille, ses amis, ses disciples, et même toute l'humanité. Apprendre à s'aimer soi-même, qui est la première étape de notre entrée dans cet équilibre d'amour, exige simplement que nous apprenions à être immobiles, que nous apprenions à nous accepter, à nous connaître et à nous laisser conduire au-delà de nous-mêmes par l'immobilité.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p8

Lundi 01 Juin 2020



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Apprendre à aimer les autres signifie, dans cette immobilité, désirer apprendre à accepter les autres et à les voir tels qu'ils sont vraiment, sans les mettre dans le moule de nos émotions personnelles, de nos désirs ou de nos peurs, sans projeter sur eux nos propres sentiments ou nos images, mais en acceptant de les voir et les comprendre tels qu'ils sont. Par conséquent, être capable de voir nos relations comme quelque chose que nous partageons avec les autres, comme le sacrement de l'amour de Dieu qui nous amène, chacun de nous et nous tous, à la plénitude, cette plénitude qui nous permet de partager l'être même de Dieu comme le dit saint Pierre (2 P, 1,4).

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p8-9

Mardi 02 Juin 2020



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

C'est l'amour qui nous divinise. Nous apprenons à aimer - à nous aimer nous-même et à aimer les autres - en entrant dans le mystère de la relation. Ainsi, en apprenant à s'aimer soi-même et à aimer les autres, en avançant ensemble, on apprend à aimer Dieu. On apprend qui est Dieu, car ce n'est qu'en aimant qu'on découvre qui est Dieu. "Celui qui aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour" (1 Jn 4,7-8). Aussi merveilleuses que soient nos idées sur Dieu, nous ne connaissons rien de Dieu si nous n'aimons pas, car "Dieu est amour". Je crois que la méditation remet constamment en question notre image de Dieu, notre foi profonde et le regard que nous portons sur notre vie ; cela façonne tout ce que nous faisons, tout ce que nous sommes et l'état dans lequel nous sommes.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p9

Mercredi 03 Juin 2020



(Photo Laurence Freeman)

Il est tout à fait évident que c'est Dieu qui nous a aimés en premier, que Dieu nous a créés par amour pour nous. Rien n'est plus évident, mais c'est une évidence que nous oublions toujours. En méditant, nous apprenons à nous en souvenir, à nous rappeler que Dieu nous a aimés en premier. Et en nous ouvrant à cette vérité, en l'acceptant, nous faisons l'expérience de l'amour de Dieu qui inonde le tréfonds de notre cœur par l'Esprit Saint qu'Il nous a donné. Nous faisons l'expérience d'être aimés, nous nous acceptons comme aimés, nous nous laissons aimer. C'est ce que nous faisons dans la méditation. Et le résultat direct de cela est de devenir capables de nous aimer nous-même, d'aimer les autres et d'aimer Dieu.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p11

Jeudi 04 Juin 2020



(Photo Laurence Freeman, Italie)

L'ego veut aimer Dieu en premier, et il essaie bien sûr de se mettre constamment en avant. Mais à mesure que nous apprenons à dépasser cet égoïsme qui essaie de nous faire aimer Dieu avant que Dieu ne nous aime, ou même peut-être à essayer d'aimer Dieu pour qu'il nous aime - des façons complexes dont l'ego essaie de manipuler et de contrôler, même Dieu ou l'image de Dieu - à mesure que nous apprenons à nous recentrer sur le vrai centre de la réalité, la réalité que Dieu nous aime en premier et que nous faisons l'expérience d'être aimé qui est tout le sens de la rédemption, une réponse germe en nous.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p11

Vendredi 05 Juin 2020



(Photo Laurence Freeman, Birmanie)

Vous n'avez même pas besoin d'essayer d'aimer les autres. Il est impossible d'essayer, de se forcer à aimer quelqu'un, de se forcer à s'aimer soi-même. Ce n'est pas un acte de volonté. Par la nature même de l'expérience d'être aimé, nous sommes poussés à devenir aimant. Elle nous révèle notre vraie nature et notre vrai potentiel. Mais bien sûr, cette expérience de l'amour de Dieu pour nous, nous ne devons pas la limiter à nos seules émotions, à ce que nous ressentons, pas même à nos idées mentales de Dieu. Cette expérience de l'amour de Dieu qui inonde le cœur est plus profonde que cela. Elle est plus profonde que le mental et les émotions. Elle nous ouvre à la relation fondamentale de notre être, à notre identité la plus profonde. Et c'est dans cette relation à Dieu que s'enracinent toutes nos autres relations, y compris notre relation à nous-même. Qu'est-ce qui peut être plus profond que notre relation à nous-même ? C'est notre relation à Dieu, la source de notre être. Bien sûr, cette expérience d'être aimé par Dieu inonde l'esprit et les émotions, et même le corps. Elle transfigure chaque aspect de notre être - le corps et l'esprit, tous les niveaux du mental. Mais elle est plus profonde que tout cela. C'est précisément parce qu'elle peut toucher toutes les parties de notre être, y compris notre corps, qu'elle est plus profonde que tout.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB p11-12)

Samedi 06 Juin 2020



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Lorsque nous nous unifions, nous avançons vers la plénitude et l'intégration et nous réalisons de plus en plus que cet amour de Dieu n'est pas seulement le rayonnement à l'origine de l'univers, mais qu'il imprègne notre personne toute entière. Nous découvrons ici l'un des grands fruits de la méditation, dans cette expérience de Dieu qui se développe inconsciemment dans le silence et l'immobilité et s'épanouit en nous jour après jour au cours de notre parcours de méditation. Cette expérience de Dieu nous renvoie aux paroles et aux images de l'Écriture, non seulement à notre Écriture, mais aussi à toutes les Écritures. Elle modifie notre idée de Dieu comme elle change l'idée que nous avons de nous-même. Nous trouvons dans les Écritures des phrases, des paroles, des images que nous n'avions pas remarquées auparavant. Nous voyons que Jésus, par exemple, appelle Dieu Celui qui est en vérité ; nous remarquons que St Paul appelle Dieu la Source, le But et le Guide. Nous commençons à comprendre ce que St Jean veut dire lorsqu'il dit que Dieu est plus grand que notre conscience - une idée très libératrice que nous ne pouvons que commencer à comprendre à partir de notre propre expérience de Dieu. Que Dieu soit plus grand que notre conscience signifie que Dieu est plus grand que la projection que nous faisons de nous-même, plus grand que notre culpabilité, que notre peur du châtement. Dieu, comme le dit St Jean, connaît tout.

([Aspects of Love 3](#), Laurence Freeman OSB) p12-13

Dimanche 07 Juin 2020



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Par l'expérience personnelle associée à l'enseignement, nous apprenons la sagesse de la tradition des esprits éclairés du passé. Nous apprenons que la seule morale est celle de l'amour, que le pardon et la compassion ne sont pas des signes de faiblesse, de compromis ou de condescendance, mais qu'ils sont la structure même de la réalité. Ainsi est le Dieu qui aime aussi bien les bons que les méchants. "L'amour vient de Dieu", dit saint Jean. "Tout homme qui aime est enfant de Dieu". L'expérience d'aimer Dieu s'enracine dans notre capacité à être aimé. La nature d'un enfant est de vouloir être aimé. La chose la plus naturelle, peut-être la seule chose qu'un enfant veuille de tout son être, c'est être aimé. Cette capacité à être aimé qu'ont les enfants est ce que nous retrouvons par la méditation. C'est notre identité la plus profonde et la plus vraie, en tant qu'enfant de Dieu. Cette connaissance de soi comme enfant de Dieu – qui veut être aimé, et accepte la pauvreté et la vulnérabilité d'avoir besoin d'être aimé – est ce qui nous guérit. Cette connaissance de soi, cette vision de la réalité nous guérit et guérit tout notre être. Notre être dans son ensemble inclut notre réalité psychologique, celle d'être enfant de nos parents, mari ou femme, ami, frère ou sœur, ou autre.

(*Aspects of Love* 3, Laurence Freeman OSB) p13

Lundi 08 Juin 2020



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Saint Jean dit que personne n'a jamais vu Dieu. En d'autres termes, Dieu ne peut jamais être un objet extérieur à nous. C'est notre mental qui crée toujours des objets ; le mental crée sans cesse une réalité extérieure. Nous le faisons continuellement, c'est pourquoi dans la prière nous devons aller au-delà du mental, à ce niveau de notre être - le cœur, l'esprit - où il n'y a aucune chose extérieure à nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. Et c'est à cela que chacun de nous est appelé ; chacun de nous en a la capacité. C'est pourquoi, dans notre méditation, nous renonçons à toute idée ou image de Dieu en tant qu'objet qui pourrait être vu, ou chose extérieure à nous qui pourrait être pensée. Personne n'a jamais vu Dieu, mais Il demeure en nous si nous nous aimons les uns les autres. C'est toute la base de la vie chrétienne. On ne peut pas voir Dieu, mais Il demeure en nous si nous nous aimons les uns les autres. L'amour est alors "porté à sa perfection", dit saint Jean.

(*Aspects of Love* 3, Laurence Freeman OSB) p13-14

Mardi 09 Juin 2020



(Photo : Laurence Freeman, Espagne)

Nous apprenons à aimer en aimant. La méditation est la principale leçon qui nous l'apprend. Nous apprenons de la méditation que l'amour est la seule chose sur laquelle nous serons évalués à la fin de notre vie, comme l'apprennent ceux qui savent qu'ils sont en train de mourir. Ils se jugent selon des valeurs qui sont celles de l'amour, selon la valeur de leurs relations. La seule chose que les gens veulent vraiment faire avant de mourir est, dans la mesure du possible, de mettre de l'ordre dans leurs relations, de s'assurer qu'ils franchissent ce dernier passage vers l'au-delà avec une énergie d'amour qui circule aussi librement qu'il leur est humainement possible.

(*Aspects of Love* 3, Laurence Freeman OSB) p14

Mercredi 10 Juin 2020



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

À la lumière de cette expérience de méditation, nous sommes capables de voir l'équilibre de l'amour dans notre vie ; ce grand pouvoir équilibrant de l'amour qui nous crée et nous accompagne tout au long de notre vie ; qui nous guérit - parfois douloureusement - qui nous guérit et nous enseigne ; l'amour qui est avec nous, qui nous accompagne sur notre route. Non pas l'amour que nous essayons d'obtenir, mais l'amour qui est constamment avec nous. Nos yeux s'ouvrent, par la méditation, pour voir combien ce pouvoir de l'amour est présent au milieu de tous nos déséquilibres, de tous nos égarements, de toute notre agitation. Même dans les distractions de notre méditation, nous sommes capables de comprendre, de percevoir, de ressentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et ce que la méditation nous apprend aussi, en nous apprenant à nous aimer nous-même, à aimer les autres et à aimer Dieu, c'est que toutes les relations sont en fait des aspects d'une seule et même relation.

(*Aspects of Love* 3, Laurence Freeman OSB) p14

Jeudi 11 Juin 2020



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

« Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte implique un châtiment, et celui qui reste dans la crainte n'a pas atteint la perfection de l'amour. Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. » (1 Jean 4,16-19)

(*Aspects of Love* 3, Laurence Freeman OSB) p15

SAGESSE DU JOUR (2)

Pages choisies et composées entre le 31/03/2021 et le 18/04/2021 par le P. Freeman

Mercredi 31.Mars 2021



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Il existe une relation très étroite entre la façon dont nous imaginons ou pensons Dieu, et la façon dont nous faisons l'expérience de Dieu. Une partie des difficultés auxquelles nous sommes confrontés lorsque nous commençons à méditer vient souvent du grand écart entre ce que nous pensons de Dieu, le Dieu de notre mental, et ce que nous expérimentons réellement de Dieu, le Dieu de notre cœur ; entre le Dieu au-delà des images et le Dieu que nous avons mis en image. Cet écart entre l'image et l'expérience, ou la pensée et l'expérience, est l'une des blessures, l'une des divisions en nous-mêmes qui est guérie par la méditation. C'est une blessure ou une division qui commence généralement, pour la plupart d'entre nous, dès l'enfance. La plupart d'entre nous peuvent probablement se souvenir d'une expérience de Dieu dans leur petite enfance, une expérience directe et totale. Ce peut être l'expérience d'avoir été submergé par l'amour, celle d'une joie irrépressible ou d'une expérience, très fréquente chez les enfants, d'unité profonde avec tout ce qui les entoure, peut-être dans la nature, simplement en regardant un arbre, le sentiment d'être emporté dans l'unité de la création. Un enfant peut vivre cette expérience de manière très profonde et totale, mais il n'a pas de concept lui permettant de la nommer ou de la décrire. Et ce qui se passe bien sûr, c'est que les images, les concepts de Dieu avec lesquels l'enfant est éduqué et formé dans son développement religieux n'ont souvent aucun rapport avec l'expérience qu'il a vécue. Très souvent, même s'il parle de cette expérience ou la partage, elle n'est pas liée à Dieu, à la présence réelle de Dieu.

Jeudi 01 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, Paraguay)

Bien plus souvent, notre image de Dieu n'est pas liée à ces expériences d'amour, de joie ou d'union, mais à des expériences d'autorité et de punition. On apprend à un jeune enfant à considérer Dieu comme une sorte de super parent. Le mot même que nous utilisons à propos de Dieu – Père - porte en lui, dans l'éducation de la plupart des enfants, l'image d'une personne de la famille qui corrige et fait la discipline. L'idée de Dieu comme Père porte donc en elle ce sens de contrôle et de domination. Et là où il y a punition, ou ce genre de relation à l'autorité, il y a généralement de la peur. Nous avons peur d'être punis, nous avons peur d'être envoyés en enfer. (...) Ce que nous apprenons dans la méditation, c'est renoncer à toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des années. En abandonnant toutes les images, toute imagination, toutes les idées de Dieu qui se sont formées en nous, nous retrouvons la capacité de l'enfant à faire pleinement l'expérience de Dieu, l'enfant dont l'expérience n'est pas contrôlée par ses idées. C'est pourquoi Jésus dit que pour entrer dans le royaume, qui est l'expérience directe de Dieu, nous devons devenir comme un petit enfant.

Vendredi 02 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Nous sommes l'image de Dieu, et cette image de Dieu s'est rendue magnifiquement visible en Jésus, Jésus qui reflète pour nous ce que nous sommes vraiment. Il est le miroir, en quelque sorte, de notre être véritable, l'image du Dieu invisible, comme le décrit saint Paul. La méditation nous enseigne constamment que nous devons nous défaire de Dieu, le Dieu de notre mental, le Dieu de nos concepts, afin d'aimer Dieu. C'est une leçon que nous apprenons dans toutes nos relations humaines. Pour aimer, nous devons lâcher prise : nous devons dépasser l'image de l'autre qui a pu se former dans notre esprit afin de trouver la réalité. Une relation ne peut être profonde et durable que si nous dépassons l'image pour aller vers la réalité - si nous renonçons à la personne que nous aimons. Nous ne pouvons être unis sans cette expérience de renoncement.

Samedi 03 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

On ne peut connaître Dieu que par l'amour. C'est le grand enseignement de toute la tradition chrétienne. Dieu ne peut être contenu en aucune pensée, aucun système mental ou juridique, en aucun lieu, aucun rituel ni aucune forme extérieure. Mais Dieu peut être connu par l'amour et par conséquent, nous devons apprendre à aimer Dieu. Je me souviens avoir été, il y a quelque temps, près d'une femme qui allait mourir. Elle était tourmentée par la peur de ne pas aimer Dieu. C'était une femme bonne qui avait vécu une bonne vie, mais elle se trouvait face à cette immense angoisse sur son lit de mort, et ce n'est que très lentement et douloureusement qu'elle a fini par comprendre que le désir même d'aimer Dieu est lui-même amour de Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p7

Dimanche 04 Avril 2021 (Pâques)



(Photo : Laurence Freeman, France)

Vouloir aimer, c'est aimer ; mais le plein épanouissement de l'amour prend du temps. Il implique un échange d'identité, un dépôt de notre vie et une découverte de l'autre, et de nous-mêmes dans l'autre. Nous ne nous trouvons plus dans l'état isolé de notre conscience du moi, mais désormais en relation, existant avec l'autre, avec les autres. Le plein épanouissement de l'amour exige la réciprocité, un partage mutuel, un don et une réception. Lorsque nous utilisons le mot "amour", nous devons toujours nous rappeler qu'il signifie deux choses, unies dans le même acte. Il signifie à la fois aimer et être aimé. Il n'y a pas de véritable amour tant que l'amour et l'être aimé ne sont pas équilibrés. L'amour ne s'accomplit que lorsque les dimensions ou éléments passifs et actifs sont équilibrés et que la partie réceptive de nous-mêmes, la partie intérieure ou la partie féminine de nous-mêmes est équilibrée par le don, l'élan extérieur ou la partie masculine de nous-mêmes.

Lundi 05 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Dieu est l'équilibre de l'amour. L'image de la Trinité est le symbole le plus profond de la vie chrétienne. Elle nous montre l'équilibre dynamique de l'amour, le don de l'amour, la réception de l'amour et l'extase de l'amour dans l'Esprit. Nous voyons cela parfaitement exprimé dans le langage de Jésus, dans l'Évangile de saint Jean, lorsqu'il décrit sa relation avec le Père à travers sa relation humaine avec son Père. Il n'exclut pas de cette relation humaine avec son Père toutes ses relations humaines avec sa famille, ses amis, ses disciples et, en fait, toute l'humanité. Apprendre à s'aimer soi-même, qui est la première étape de notre entrée dans cet équilibre de l'amour, exige simplement que nous apprenions à être immobiles, que nous apprenions à nous accepter, à nous connaître et à nous laisser conduire au-delà de nous-mêmes par l'immobilité.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p8

Mardi 06 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Apprendre à aimer les autres signifie que, dans cette immobilité, nous nous laissons apprendre à accepter les autres et à les voir tels qu'ils sont vraiment, sans les mettre dans le moule de nos émotions, de nos désirs ou de nos peurs personnelles, sans projeter sur eux nos propres sentiments ou nos images, mais en nous laissant les regarder et entrer en relation avec eux tels qu'ils sont en eux-mêmes. Il s'agit par conséquent d'être capable de voir nos relations comme une chose que nous partageons avec les autres, comme le sacrement de l'amour de Dieu qui nous amène, chacun de nous et nous tous, à la plénitude - la plénitude qui nous permet de participer à l'être même de Dieu, comme le dit saint Pierre (2 P 1, 4).

Mercredi 07 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, La Trinité)

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 et apprendre à aimer les autres, en allant de pair, nous apprennent comment aimer Dieu. Nous apprenons ainsi qui est Dieu, car c'est seulement en aimant que nous découvrons qui est Dieu. "Celui qui aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu." (1Jn 4, 7-8) Quelles que soient les idées merveilleuses qu'on peut avoir sur Dieu, on ne connaît rien de Dieu si l'on n'aime pas, car "Dieu est amour". Et je pense que la méditation nous demande constamment comment nous voyons Dieu : cette croyance et ce sentiment les plus profonds de notre vie, qui façonnent tout ce que nous faisons et tout ce que nous sommes, dans quel état se trouvent-ils.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p9

Jeudi 08 Avril 2021



Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Si nous apprenons à nous aimer nous-mêmes en restant immobiles, et si nous apprenons à aimer les autres en renonçant à projeter sur eux nos émotions, nous apprenons à aimer Dieu simplement en étant aimés, en nous laissant aimer. Notre amour de Dieu trouve son origine dans l'amour de Dieu pour nous.

« Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, [dit saint Jean] mais c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils en sacrifice de pardon pour nos péchés. Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. » (1 Jean 4, 10.19)

C'est Dieu qui nous a aimés en premier, rien n'est plus évident. Dieu nous a créés par son amour pour nous. Rien n'est plus évident, mais c'est une évidence que nous oublions toujours. Ce que nous apprenons dans la méditation, c'est à nous en souvenir : à nous souvenir que Dieu nous a aimés le premier, et en nous ouvrant à cette vérité, en l'acceptant, nous éprouvons l'amour de Dieu qui inonde notre cœur profond par l'Esprit Saint qu'il nous a donné. Nous nous sentons aimés, nous acceptons d'être aimés, nous nous laissons aimer. C'est ce que nous faisons dans la méditation. Et en conséquence directe, nous devenons capables de nous aimer nous-mêmes, d'aimer les autres et d'aimer Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

Vendredi 09 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

La grande résistance à cela est l'ego. L'ego veut aimer Dieu le premier, et l'ego essaie bien sûr de se mettre constamment en avant. Mais en apprenant à dépasser cet égocentrisme qui essaie de nous faire aimer Dieu avant qu'il ne nous aime, ou même qui essaie peut-être d'aimer Dieu pour qu'il nous aime - toutes ces façons complexes par lesquelles l'ego essaie de manipuler et de contrôler, même Dieu, ou à travers l'image de Dieu qu'il se fait - en apprenant à nous recentrer au cœur même de la réalité, celle d'un Dieu qui nous aime le premier, alors cette expérience d'être aimé, qui est tout le sens de la rédemption, impulse en nous une réponse.

Samedi 10 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, Allemagne)

On n'a même pas à essayer d'aimer les autres. Il est impossible d'essayer, de se forcer à aimer quelqu'un, de se forcer à s'aimer soi-même. Ce n'est pas un acte de la volonté. C'est la nature même de l'expérience d'être aimé qui nous pousse à devenir aimant et nous révèle notre vraie nature et notre vrai potentiel. Mais bien sûr, nous ne devons pas limiter cette expérience de l'amour de Dieu pour nous aux seules émotions, à ce que nous ressentons, ou même à ce que nous pensons, à nos idées de Dieu. Elle est plus profonde que cela, cette expérience de l'amour de Dieu qui inonde le cœur. Elle est plus profonde que les pensées et plus profonde que les émotions. Elle nous ouvre à la relation fondamentale de notre être, à notre identité la plus profonde. Et c'est dans cette relation avec Dieu que s'enracinent toutes nos autres relations, y compris même notre relation à nous-même. Qu'est-ce qui peut être plus profond que notre relation à nous-même ? Ce qui est plus profond, c'est notre relation à Dieu, la source de notre être. Bien sûr, cette expérience d'être aimé de Dieu inonde notre mental, nos émotions, et même notre corps. Elle transfigure tous les aspects de notre être - corps et esprit, tous les niveaux du mental. Mais elle est plus profonde que tout cela. C'est précisément parce qu'elle peut toucher toutes les parties de notre être, y compris notre corps, qu'elle est plus profonde que toutes ces parties.

Dimanche 11 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Plus nous devenons entiers, plus nous sommes intégrés, plus nous réalisons que cet amour de Dieu n'est pas seulement le rayonnement de fond de l'univers, mais qu'il est ce qui imprègne notre personne entière. Nous découvrons ici l'un des grands fruits de la méditation, à savoir que cette expérience de Dieu, dans le silence et l'immobilité, et de manière inconsciente, se développe et s'épanouit en nous jour après jour au cours de notre parcours de méditation. Cette expérience de Dieu nous renvoie aux paroles et aux images de l'Écriture, non seulement de nos Écritures, mais aussi de toutes les Écritures. Elle change notre idée de Dieu comme elle change notre idée de nous-mêmes. Je pense que nous remarquons des phrases, des paroles, des images des Écritures que nous n'avions pas remarquées auparavant. Nous remarquons que Jésus, par exemple, appelle Dieu Celui qui est, en vérité ; nous remarquons que St Paul appelle Dieu la Source, le But et le Guide.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p12

Lundi 12 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Nous commençons à comprendre ce que veut dire saint Jean lorsqu'il affirme que Dieu est plus grand que notre conscience - une idée très libératrice que nous ne pouvons que commencer à comprendre à partir de notre propre expérience de Dieu. Que Dieu soit plus grand que notre conscience signifie que Dieu est plus grand que notre projection de soi, plus grand que notre culpabilité, que notre peur du châtement. Dieu, comme le dit saint Jean, sait tout.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p12-13

Mardi 13 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

En associant notre expérience à l'enseignement, nous apprenons la sagesse de la tradition des esprits éclairés du passé. Nous apprenons que la seule morale est celle de l'amour, que le pardon et la compassion ne sont pas des signes de faiblesse, de compromis ou de condescendance, mais qu'ils sont la structure même de la réalité. Ainsi est Dieu, qui aime aussi bien les bons que les méchants. "L'amour vient de Dieu", dit saint Jean. "Quiconque aime est enfant de Dieu".

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p13

Mercredi 14 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Aimer Dieu est une expérience qui s'enracine dans notre capacité à être aimé. Vouloir être aimé est la grande qualité d'un enfant. C'est la chose la plus naturelle : être aimé est peut-être la seule chose qu'un enfant désire de tout son être. C'est cette aptitude de l'enfant à être aimé que nous retrouvons par la méditation ; c'est notre identité la plus profonde et la plus vraie en tant qu'enfant de Dieu. Et cette connaissance de soi comme enfant de Dieu – qui veut être aimé et accepte la pauvreté et la vulnérabilité du besoin d'être aimé - est ce qui nous guérit. C'est cette connaissance de soi, cette vision de la réalité qui nous guérit et guérit notre personne tout entière. La personne entière inclut la réalité psychologique que nous sommes en tant qu'enfant de nos parents, en tant que mari ou femme, ou ami, ou frère ou sœur, ou autre. Cette réalité psychologique à laquelle nous pensons la plupart de notre temps, avec laquelle nous nous débattons, est une part réelle de nous, mais ce n'est pas notre personne entière. Là est la différence fondamentale entre la voie de l'esprit et la voie de la psychologie. Notre identité la plus profonde est notre identité d'enfant de Dieu, et c'est en découvrant cela et en le sachant que nous libérons les pouvoirs cosmiques de guérison et de renouveau.

Jeudi 15 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Saint Jean dit que personne n'a jamais vu Dieu. En d'autres termes, Dieu ne peut jamais être un objet extérieur à nous-mêmes. C'est notre mental qui crée toujours des objets ; le mental crée toujours une réalité extérieure. Nous le faisons en permanence et c'est pourquoi, dans notre prière, nous devons aller plus loin que notre mental, à ce niveau de notre être - le cœur, l'esprit - où il n'y a rien d'extérieur à nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. C'est ce à quoi chacun de nous est appelé, ce dont chacun de nous est capable. C'est pourquoi, dans notre méditation, nous renonçons à Dieu. Nous renonçons à toute idée ou image de Dieu comme objet que l'on peut voir, ou comme quelque chose d'extérieur à nous qui peut être pensé. Personne n'a jamais vu Dieu, mais il demeure en nous si nous nous aimons les uns les autres. C'est toute la structure de la vie chrétienne. On ne peut pas voir Dieu, mais il demeure en nous, si nous nous aimons les uns les autres. L'amour est alors "porté à sa perfection", dit saint Jean.

Vendredi 16 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, États-Unis)

Ces aspects de l'amour sur lesquels nous avons réfléchi nous montrent que l'amour est une école. Nous apprenons à aimer en aimant. La méditation est la principale leçon par laquelle nous apprenons. Elle nous apprend que l'amour est la seule chose sur laquelle nous serons évalués à la fin de notre vie, comme le font ceux qui savent qu'ils vont mourir. Les valeurs sur lesquelles ils se jugent sont les valeurs de l'amour, la valeur de leurs relations. La seule chose qu'ils tiennent à faire avant de mourir est, dans la mesure du possible, de mettre de l'ordre dans leurs relations, de s'assurer qu'ils franchissent cette étape finale vers la transcendance avec une énergie d'amour aussi fluide que cela leur est humainement possible.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p14

Samedi 17 Avril 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

À la lumière de l'expérience de la méditation, nous sommes capables de voir l'harmonie de l'amour dans notre vie - ce grand pouvoir équilibrant de l'amour qui nous crée et nous accompagne tout au long de notre vie, qui guérit, parfois douloureusement, qui nous guérit et nous enseigne. L'amour qui est avec nous, qui nous accompagne sur le chemin. Non pas l'amour que nous essayons de gagner, mais l'amour qui est constamment avec nous. La méditation nous ouvre les yeux pour voir à quel point ce pouvoir de l'amour est présent au cœur de tous nos déséquilibres, tous nos égarements et toutes nos distractions. Même dans les distractions de notre méditation, nous sommes capables de comprendre, de percevoir, de ressentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et comme cela nous apprend à nous aimer nous-même, à aimer les autres et à aimer Dieu, cela nous apprend également que toutes les relations sont en réalité les aspects d'une seule relation.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 3

p14

Dimanche 18 Avril 2021



Photo : Laurence Freeman, France)

Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte implique un châtiment, et celui qui reste dans la crainte n'a pas atteint la perfection de l'amour. Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. (1 Jean 4, 16-19)

SAGESSE DU JOUR (3)

Pages choisies et composées entre le 27/08/2023 et le 15/09/2023 par le P. Freeman

Dimanche 27 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Il existe une relation très étroite entre la façon dont nous imaginons Dieu ou ce que nous pensons de Dieu et la façon dont nous faisons l'expérience de Dieu. Une partie du problème auquel nous sommes confrontés lorsque nous venons à la méditation est qu'il y a souvent un grand écart entre ce que nous pensons de Dieu, le Dieu de notre esprit, et ce que nous expérimentons réellement de Dieu, le Dieu de notre cœur ; entre le Dieu au-delà des images et le Dieu que nous avons mis en image. Ce fossé entre l'image et l'expérience, ou entre la pensée et l'expérience, est l'une des blessures, l'une des divisions à l'intérieur de nous-même qui est guérie par la méditation. C'est une blessure ou une division qui commence généralement, pour la plupart d'entre nous, dans l'enfance.

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

SOURCE: [Aspects of Love 3](#) P5

Lundi 28 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La plupart d'entre nous se souviennent probablement d'avoir fait l'expérience de Dieu dans leur petite enfance, une expérience directe et totale. Il peut s'agir d'une expérience d'amour bouleversant, de joie incontrôlable ou, très souvent pour les enfants, d'une profonde unité avec tout ce qui les entoure ; cela peut être dans la nature, en regardant simplement un arbre ; le sentiment d'être emporté dans l'unité de la création. Un enfant peut vivre cette expérience de manière très profonde et totale, mais il ne dispose d'aucun concept lui permettant de la nommer et de la décrire. Bien entendu, les images et les concepts de Dieu par lesquels l'enfant est façonné et formé dans son développement religieux n'ont souvent aucun rapport avec l'expérience qu'il a vécue ; et très souvent, même s'il parle de cette expérience ou la partage, elle n'est pas liée à Dieu, à la présence réelle de Dieu.

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

SOURCE: [Aspects of Love 3](#) P5-6

Mardi 29 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Il y a donc, pour la plupart d'entre nous, un décalage profond entre ce que nous pensons de Dieu, la puissante image de Dieu qui opère dans notre esprit, et l'expérience réelle de Dieu que nous avons pu avoir dans notre enfance, et que nous pouvons même avoir aujourd'hui. La méditation nous apprend à nous défaire de toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des années. En abandonnant toutes les images, toute l'imagination, tous les concepts de Dieu qui se sont formés en nous, nous retrouvons l'aptitude de l'enfant à faire pleinement l'expérience de Dieu, l'enfant dont l'expérience n'est pas régie par ses concepts. C'est pourquoi Jésus dit que pour entrer dans le royaume, qui est l'expérience directe de Dieu, nous devons devenir comme un petit enfant.

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

SOURCE: [Aspects of Love 3](#) P6

Mercredi 30 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous sommes l'image de Dieu, et cette image de Dieu s'est rendue magnifiquement visible en Jésus, Jésus qui reflète pour nous ce que nous sommes vraiment. Il est, pour ainsi dire, le miroir de notre vrai moi, l'image du Dieu invisible comme le décrit saint Paul. La méditation nous enseigne avec constance que nous devons nous défaire de Dieu, le Dieu de notre mental, le Dieu de nos concepts, afin d'aimer Dieu. C'est une leçon que nous apprenons à travers toutes les relations humaines. Pour aimer, il faut lâcher prise : il faut dépasser l'image de l'autre qui a pu se former dans notre esprit afin de trouver la réalité. Une relation ne peut être profonde et durable que si nous dépassons l'image pour atteindre la réalité, si nous renonçons à la personne que nous aimons. Nous ne pouvons pas être unis sans cette expérience de renoncement.

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

SOURCE: [Aspects of Love 3](#) P7

Jeudi 31 Août 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous ne pouvons connaître Dieu que par l'amour. C'est le grand enseignement de toute la tradition chrétienne. Dieu ne peut être contenu dans aucune pensée ni aucun système mental ou juridique, ni dans aucun lieu, aucun rituel, aucune forme extérieure. Mais on peut connaître Dieu par l'amour et, par conséquent, nous devons apprendre à aimer Dieu. Je me souviens, il y a quelque temps, d'avoir été près d'une femme mourante. Elle était tourmentée par la peur de ne pas aimer Dieu. C'était une femme bien, qui avait vécu une bonne vie, mais elle était confrontée à cette énorme angoisse sur son lit de mort, et ce n'est que très lentement et douloureusement qu'elle parvint à comprendre que le désir même d'aimer Dieu est lui-même l'amour de Dieu.

Vendredi 01 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Vouloir aimer, c'est aimer, mais la croissance de l'amour prend du temps. Le plein épanouissement de l'amour implique un échange d'identité, un renoncement à notre vie, une découverte de l'autre, et de nous-même dans l'autre. Nous ne nous trouvons plus dans l'état isolé de la conscience de notre ego, mais nous nous trouvons désormais en relation, existant avec l'autre, avec les autres. Le plein épanouissement de l'amour exige une réciprocité, un partage mutuel, il exige d'être donné et reçu.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love 3](#)

P8

Samedi 02 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Lorsque nous utilisons le mot "amour", nous devons toujours nous rappeler qu'il signifie deux choses, unies dans le même acte. Il signifie à la fois aimer et être aimé. L'amour n'est pas total tant qu'aimer et être aimé n'ont pas été équilibrés. L'amour ne s'accomplit que lorsque les dimensions ou éléments passifs et actifs sont équilibrés (...). Et Dieu est l'équilibre de l'amour. L'image de la Trinité est le symbole le plus profond de la vie chrétienne. Elle nous montre l'équilibre dynamique de l'amour, l'amour donné, l'amour reçu et l'extase de l'amour dans l'Esprit. Nous le voyons parfaitement exprimé dans les paroles de Jésus, dans l'Évangile de saint Jean, lorsqu'il décrit sa relation au Père à travers sa relation humaine avec son Père. Jésus n'exclut pas de cette relation humaine avec son Père toutes ses relations humaines avec sa famille, ses amis, ses disciples et, en fait, toute l'humanité.

Dimanche 03 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Apprendre à s'aimer soi-même, qui est la première étape de notre entrée dans cet équilibre d'amour, exige simplement que nous apprenions à être immobiles, à nous accepter, nous connaître et nous laisser conduire au-delà de nous-même par l'immobilité. Apprendre à aimer les autres signifie que, dans cette immobilité, nous nous laissons apprendre à accepter les autres et à les voir tels qu'ils sont réellement, sans les faire entrer dans le moule de nos propres émotions, nos propres désirs ou nos propres peurs, sans projeter sur eux nos propres sentiments ou images, mais en consentant à les voir et à entrer en relation avec eux tels qu'ils sont en eux-mêmes. Par conséquent, nous devons être capables de voir nos relations comme quelque chose que nous partageons avec les autres, comme le sacrement de l'amour de Dieu qui nous amène, chacun de nous et tous, à la plénitude, une plénitude qui nous permet de participer à l'être même de Dieu, comme le dit saint Pierre (2 P 1,4).

Lundi 04 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Hong Kong)

C'est l'amour qui nous divinise. Nous apprenons à aimer - à nous aimer nous-même et à aimer les autres - en entrant dans le mystère de la relation. Aussi, apprendre à s'aimer et à aimer les autres, cela va ensemble et nous apprend comment 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 Jn 4,8). 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". Je crois que la méditation nous demande constamment comment nous voyons Dieu ; cette foi et ce sentiment les plus intenses de notre vie, qui façonnent tout ce que nous faisons et tout ce que nous sommes, dans quel état se trouvent-ils.

Mardi 05 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Si nous apprenons à nous aimer nous-même en restant immobiles, et à aimer les autres en renonçant à projeter sur eux nos émotions, nous apprenons à aimer Dieu, simplement en étant aimés, en nous laissant aimer. Notre amour de Dieu trouve son origine dans l'amour de Dieu pour nous.

Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils en sacrifice de pardon pour nos péchés. Nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. (1 Jean 4,10.19)

Que Dieu nous a aimés en premier, il n'y a rien de plus évident ; Dieu nous a créés par amour pour nous. Rien n'est plus évident, mais c'est une évidence que nous oublions toujours. Nous apprenons dans la méditation à nous en souvenir, à nous souvenir que Dieu nous a aimés le premier. En nous ouvrant à cette vérité, en l'acceptant, nous faisons l'expérience de l'amour de Dieu qui inonde le tréfonds de notre cœur par l'Esprit Saint qu'il nous a donné. Nous nous sentons aimés, nous acceptons d'être aimés, nous nous laissons aimer. C'est ce que nous faisons dans la méditation. En conséquence directe, nous devenons capables de nous aimer nous-même, d'aimer les autres et d'aimer Dieu.

Mercredi 06 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, UK)

L'ego veut être le premier à aimer Dieu et il essaie bien sûr constamment de se mettre en premier. Lorsque nous apprenons à dépasser cet égoïsme qui tente de nous faire aimer Dieu avant qu'il ne nous aime, ou même peut-être d'aimer Dieu pour qu'il nous aime - toutes les façons complexes dont l'ego tente de manipuler et de contrôler, même Dieu ou son image de Dieu - lorsque nous apprenons à nous recentrer sur la vraie réalité, où c'est Dieu qui nous aime en premier, alors cette expérience d'être aimé, qui est tout le sens de la rédemption, suscite une réponse en nous.

Jeudi 07 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Il n'est même pas nécessaire d'essayer d'aimer les autres. Il est impossible d'essayer, de se forcer à aimer quelqu'un, de se forcer à s'aimer soi-même. Ce n'est pas un acte de volonté. Nous sommes poussés par la nature même de l'expérience d'être aimés à devenir aimants. Elle nous révèle notre vraie nature et notre vrai potentiel.

Mais bien sûr, nous ne devons pas limiter cette expérience de l'amour que Dieu a pour nous à nos seules émotions, à ce que nous ressentons, ni même à la pensée, à l'idée que nous nous faisons de Dieu. Cette expérience de l'amour de Dieu qui inonde le cœur est plus profonde que cela. Elle est plus profonde que notre mental et que nos émotions. Elle nous ouvre à la relation fondamentale de notre être, à notre identité la plus profonde. Et c'est dans cette relation avec Dieu que s'enracinent toutes nos autres relations, y compris même notre relation à nous-même. Qu'est-ce qui peut être plus profond que notre relation à nous-même ? Ce qui est plus profond, c'est notre relation avec Dieu, la source de notre être.

Vendredi 08 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

L'expérience d'être aimé de Dieu inonde l'esprit et les émotions, et même le corps. Elle transfigure tous les aspects de notre être - corps et esprit, tous les niveaux de l'esprit. Mais c'est plus profond que tout cela. C'est précisément parce qu'elle peut toucher chaque partie de notre être, y compris notre corps, qu'elle est plus profonde que tout cela. Dans une certaine mesure, elle peut être vue par l'esprit et peut être ressentie dans les émotions, lesquelles font partie de notre corps. Lorsque nous devenons complets, plus nous le devenons, plus nous sommes intégrés, plus nous réalisons que cet amour de Dieu n'est pas seulement le rayonnement de fond de l'univers. C'est ce dont notre personne entière est imprégnée.

Samedi 09 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

L'expérience de Dieu nous renvoie aux paroles et aux images de l'Écriture, pas seulement la nôtre mais aussi toutes les Écritures. Elle change notre idée de Dieu comme elle change l'idée que nous avons de nous-même. Je crois que nous remarquons dans l'Écriture des phrases, des paroles, des images que nous n'avions jamais remarquées auparavant. Nous remarquons, par exemple, que Jésus appelle Dieu Celui qui est vraiment ; nous remarquons que saint Paul appelle Dieu la Source, le But et le Guide. Nous commençons à comprendre ce que saint Jean veut dire lorsqu'il affirme que Dieu est plus grand que notre conscience, une idée très libératrice que nous ne pouvons commencer à comprendre qu'à partir de notre expérience personnelle de Dieu. Que Dieu soit plus grand que notre conscience signifie que Dieu est plus profond que notre propre projection de soi, plus profond que notre culpabilité, plus profond que notre peur de la punition ; Dieu, comme le dit saint Jean, sait tout.

Dimanche 10 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Nous apprenons, grâce à l'association de notre expérience personnelle et de l'enseignement, la sagesse de la tradition des esprits éclairés du passé. Nous apprenons que la seule moralité est celle de l'amour, que le pardon et la compassion ne sont pas des signes de faiblesse, de compromis ou de condescendance, mais que le pardon et la compassion sont la structure même de la réalité. Tel est le Dieu qui aime de la même manière les bons et les méchants. "L'amour vient de Dieu", dit saint Jean. "Quiconque aime est un enfant de Dieu.

Lundi 11 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman)

Cette expérience de l'amour de Dieu s'enracine dans notre capacité à être aimés. C'est la grande qualité d'un enfant que de vouloir être aimé. C'est la chose la plus naturelle ; être aimé est peut-être la seule chose qu'un enfant désire de tout son être. C'est cette capacité enfantine à être aimé que nous retrouvons par la méditation, notre identité la plus profonde et la plus vraie d'enfant de Dieu. C'est cette connaissance de soi en tant qu'enfant de Dieu - voulant être aimé et acceptant la pauvreté, la vulnérabilité d'avoir besoin d'être aimé - qui nous guérit. Cette connaissance de soi, cette vision de la réalité nous guérit dans notre personne tout entière, y compris notre réalité psychologique d'enfant de nos parents, de mari ou de femme, d'ami, de frère ou de sœur, etc. Cette réalité psychologique à laquelle nous consacrons la majeure partie de notre temps à penser et à combattre est une partie réelle de nous-même, mais n'est pas notre personne tout entière. C'est là la différence fondamentale entre la voie de l'esprit et la voie de la psychologie. Notre identité la plus profonde est notre identité d'enfant de Dieu, et c'est en la découvrant et en la connaissant que nous libérons les pouvoirs cosmiques de guérison et de renouveau.

Mardi 12 Septembre 2023



Saint Jean dit que personne n'a jamais vu Dieu. En d'autres termes, Dieu ne peut jamais être un objet en dehors de nous. C'est le mental qui ne cesse de créer des objets. Le mental crée toujours une réalité extérieure. C'est pourquoi dans notre prière, nous devons aller plus loin que le mental, au niveau de notre être que sont le cœur et l'esprit, là où il n'y a rien d'extérieur à nous. Là où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être avec tout ce qui est, en Dieu. C'est ce à quoi chacun de nous est appelé et ce dont nous sommes tous capables. C'est pourquoi dans notre méditation, nous renonçons à Dieu. Nous renonçons à toute idée ou image de Dieu en tant qu'objet que l'on peut voir ou chose que l'on peut penser, quelque chose d'extérieur à nous. Personne n'a jamais vu Dieu, mais il habite en nous si nous nous aimons les uns les autres. C'est là toute la structure de la vie chrétienne. Dieu ne peut être vu, mais il habite en nous si nous nous aimons les uns les autres. L'amour est alors "porté à sa perfection", dit saint Jean.

Mercredi 13 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Les aspects de l'amour sur lesquels nous avons réfléchi nous montrent que l'amour est une école. Nous apprenons à aimer en aimant. La méditation est la principale leçon par laquelle nous apprenons. Elle nous apprend que l'amour est la seule chose sur laquelle nous serons évalués à la fin de notre vie, comme le font les gens lorsqu'ils savent qu'ils vont mourir. Les valeurs sur lesquelles ils se jugent sont les valeurs de l'amour, les valeurs de leurs relations. La seule chose que les gens veulent vraiment faire avant de mourir est, dans la mesure du possible, de mettre de l'ordre dans leurs relations, de s'assurer qu'ils franchissent l'étape finale de la transcendance avec autant d'énergie d'amour en eux qu'il leur est humainement possible.

Jeudi 14 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

À la lumière de l'expérience de la méditation, nous pouvons voir l'équilibre de l'amour dans notre vie, ce grand pouvoir équilibrant de l'amour qui nous crée, qui nous accompagne tout au long de notre vie ; qui nous guérit - parfois douloureusement - qui nous guérit et nous enseigne. L'amour qui est avec nous, qui nous accompagne dans notre parcours. Non pas l'amour que nous essayons de gagner, mais l'amour qui est constamment avec nous. Grâce à la méditation, nos yeux s'ouvrent pour voir à quel point ce pouvoir de l'amour est présent au cœur de tous nos déséquilibres, tous nos égarements, toutes nos distractions. Même dans les distractions de notre méditation, nous sommes capables de comprendre, de percevoir, de ressentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et comme elle nous apprend à nous aimer, à aimer les autres et à aimer Dieu, la méditation nous apprend aussi que toutes les relations sont en réalité des aspects d'une seule relation.

Vendredi 15 Septembre 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte implique un châtiment, et celui qui reste dans la crainte n'a pas atteint la perfection de l'amour. Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. (1 Jean 4,16-19)

SAGESSE DU JOUR (4)

Pages choisies et composées entre le 30/07/2024 et le 17/08/2024 par le P. Freeman

Mardi 30 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

J'aimerais aborder le troisième aspect de l'amour, qui est l'amour de Dieu. Il existe un lien étroit entre la façon dont nous imaginons Dieu ou ce que nous pensons de Lui et notre expérience de Dieu. Une partie du problème auquel nous sommes confrontés lorsque nous commençons à méditer, est qu'il y a souvent un grand écart entre ce que nous pensons de Dieu, le Dieu dans notre mental, et ce que nous expérimentons effectivement, le Dieu de notre cœur, entre le Dieu au-delà des images et le Dieu dont nous nous sommes fait une image. Ce fossé entre l'image et l'expérience, ou entre la pensée et l'expérience est l'une des blessures, des divisions à l'intérieur de nous qui est guéri par la méditation. C'est une blessure ou une division qui commence généralement dans l'enfance pour la plupart d'entre nous.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P5

Mercredi 31 juillet 2024



(Photo Laurence Freeman, Inde)

Le plus souvent, notre image de Dieu est associée non pas à des expériences d'amour, de joie ou d'union, mais à des expériences d'autorité et de punition. On apprend à un jeune enfant à considérer Dieu comme une sorte de super parent. Bien sûr, le mot même que nous utilisons pour désigner Dieu, le mot « Père », véhicule, dans l'éducation de la plupart des enfants, l'image d'une personne qui, au sein de la famille, corrige et exerce la discipline. L'idée de Dieu comme Père comporte donc ce sens de contrôle et de domination. Et là où il y a des punitions ou ce type de relation à l'autorité, il y a généralement de la peur. Nous craignons d'être punis ; nous craignons d'aller en enfer.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P6

Jeudi 01 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité-et-Tobago)

Ainsi pour la plupart d'entre nous, il existe une profonde discordance entre ce que nous pensons de Dieu - la puissante image de Dieu qui opère dans notre mental - et l'expérience réelle de Dieu que nous avons pu avoir dans notre enfance et que nous pouvons même avoir actuellement. La méditation nous apprend à nous défaire de toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des ans. En abandonnant toutes les images, toutes nos imaginations, tous ces concepts de Dieu qui se sont formés en nous, nous retrouvons la capacité de l'enfant à faire pleinement l'expérience de Dieu, l'enfant dont l'expérience n'est pas contrôlée par des concepts. C'est pourquoi Jésus dit que pour entrer dans le royaume, qui est l'expérience directe de Dieu, nous devons devenir comme un petit enfant.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P6

Vendredi 02 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

Nous sommes l'image de Dieu, et cette image est rendue magnifiquement visible en Jésus, reflet de ce que nous sommes vraiment. Il est pour ainsi dire le miroir de notre vrai moi, l'image du Dieu invisible, comme le décrit saint Paul. La méditation nous enseigne constamment que, pour aimer Dieu, nous devons nous défaire du dieu de notre mental et de nos concepts. C'est une leçon que nous apprenons dans toutes les relations humaines. Pour aimer, il faut lâcher prise : dépasser l'image de l'autre qui a pu se former dans notre mental pour trouver la réalité. Une relation ne peut être profonde et durable que si nous dépassons l'image pour atteindre la réalité - si nous lâchons prise sur la personne que nous aimons. Nous ne pouvons pas être unis sans cette expérience de renoncement.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P7

Samedi 03 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Nous ne pouvons connaître Dieu que par amour. C'est le grand enseignement de toute la tradition chrétienne. Dieu ne peut pas être contenu dans une pensée, ni dans aucun système de pensée ou système juridique, ni dans un lieu, ni dans un rituel, ni dans aucune forme extérieure. Mais on peut connaître Dieu par amour. Nous devons donc apprendre comment aimer Dieu. Je me souviens avoir été, il y a quelque temps, auprès d'une femme mourante, tourmentée par la peur de ne pas aimer Dieu. C'était une femme bien, qui avait vécu une bonne vie mais se trouvait confrontée sur son lit de mort à cette énorme angoisse, et ce n'est que très lentement et douloureusement qu'elle comprit que le désir même d'aimer Dieu est lui-même l'amour de Dieu. Vouloir aimer, c'est aimer, mais l'épanouissement de l'amour prend du temps.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P7

Dimanche 04 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le plein épanouissement de l'amour implique un échange d'identité, un renoncement à sa vie et une découverte de l'autre et de nous-mêmes dans l'autre. Nous ne nous trouvons plus dans l'isolement de notre conscience égocentrique, mais désormais en relation, existant avec l'autre, avec les autres. Le plein épanouissement de l'amour exige une réciprocité, un partage mutuel, un don et un accueil. Lorsque nous utilisons le mot 'amour', nous devons toujours nous rappeler qu'il a deux sens, réunis dans le même acte. Il signifie à la fois aimer et être aimé. Ce n'est pas vraiment de l'amour tant qu'aimer et être aimé ne sont pas en équilibre. L'amour n'est accompli que lorsque les dimensions ou éléments passifs et actifs sont en équilibre ; la partie réceptive, intérieure ou féminine de nous-mêmes s'équilibre par le don, l'ouverture vers l'extérieur ou la partie masculine de nous-mêmes.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P8

Lundi 05 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, Royaume Uni)

Dieu est l'équilibre de l'amour. L'image de la Trinité est le symbole le plus profond de la vie chrétienne. Elle nous montre l'équilibre dynamique de l'amour, le don de l'amour, l'accueil et l'extase de l'amour dans l'Esprit. Nous le voyons parfaitement exprimé dans le langage de Jésus, dans l'Évangile de saint Jean, lorsqu'il décrit sa relation avec le Père à travers sa relation humaine avec Lui. Il n'exclut pas de cette relation humaine avec son Père toutes ses relations humaines avec sa famille, ses amis, ses disciples ainsi que toute l'humanité.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P8

Mardi 06 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

Apprendre à s'aimer soi-même, qui est la première étape de notre entrée dans cet équilibre de l'amour, exige simplement que nous apprenions à être immobiles, à nous accepter, à nous connaître et à nous laisser conduire au-delà de nous-mêmes par l'immobilité.

Apprendre à aimer les autres signifie que, dans cette immobilité, nous nous permettons d'apprendre à

accepter les autres et à les voir tels qu'ils sont réellement, sans les faire entrer dans le moule de nos émotions, nos désirs ou nos peurs, sans projeter sur eux nos sentiments ou nos images, pour nous permettre de les voir et entrer en relation avec eux tels qu'ils sont en eux-mêmes. Par conséquent, nous devons être capables de voir nos relations comme un partage avec les autres, comme le sacrement de l'amour de Dieu qui nous amène, chacun de nous et nous tous, à la plénitude, la plénitude qui nous permet de participer à l'être même de Dieu, comme le dit saint Pierre (2 P 1,4).

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P8-9

Mercredi 07 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

C'est l'amour qui nous divinise. Nous apprenons à aimer - à nous aimer nous-mêmes et à aimer les autres - en entrant dans le mystère de la relation. Ainsi, en apprenant à s'aimer soi-même et à aimer les autres, ce qui va ensemble, nous apprenons 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 celui qui n'aime pas ne connaît pas Dieu. (1 Jn 4,8) Quelles que soient les merveilleuses idées qu'on peut avoir sur Dieu, on ne connaît rien de Dieu si l'on n'aime pas, car "Dieu est amour". Je crois que la méditation nous demande constamment comment nous voyons Dieu et où en sont cette foi 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, Aspects of Love 3 P9

Jeudi 08 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Dieu nous a aimé le premier, rien n'est plus évident ; Dieu nous a créés par amour pour nous. Si rien n'est plus évident, c'est une évidence que nous oublions toujours. Ce que nous apprenons en méditant, c'est à nous remémorer cela, nous rappeler que Dieu nous a aimés le premier. En nous ouvrant à cette vérité et en l'acceptant, nous éprouvons l'amour de Dieu qui inonde notre cœur profond par l'Esprit Saint qu'il nous a donné. Nous éprouvons que nous sommes aimés ; nous nous acceptons aimés, nous nous laissons être aimés. C'est ce que nous faisons en méditant. Le résultat direct de cela est que nous devenons capables de nous aimer nous-mêmes, d'aimer les autres et d'aimer Dieu.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P11

Vendredi 09 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

L'ego veut aimer Dieu en premier, tout en essayant constamment de se mettre lui-même en premier. En apprenant à dépasser cet égoïsme qui essaie d'aimer Dieu avant que Dieu ne nous aime, ou même peut-être d'aimer Dieu pour qu'il nous aime - toutes façons complexes dont l'ego essaie de manipuler et même de contrôler Dieu ou son image - en apprenant à nous recentrer sur le vrai centre de la réalité, qui est que Dieu nous aime le premier, alors cette expérience d'être aimé, qui est tout le sens de la rédemption, suscite en nous une réponse. Il n'est même pas nécessaire d'essayer d'aimer les autres. Il est impossible d'essayer ou de se forcer à aimer quelqu'un, de se forcer à s'aimer soi-même. Ce n'est pas un acte de volonté. Nous sommes poussés à devenir aimants par la nature même de l'expérience d'être aimés. Elle nous révèle notre vraie nature et notre vrai potentiel.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P11-12

Samedi 10 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

Quoi de plus profond que notre relation avec nous-mêmes ? C'est notre relation avec Dieu, la source de notre être. L'expérience d'être aimé de Dieu inonde bien sûr l'esprit et les émotions, et même le corps. Elle transfigure tous les aspects de notre être - le corps et l'esprit, à tous les niveaux. Mais c'est plus profond que tout cela. C'est précisément parce que cette expérience peut toucher chaque partie de notre être, y compris notre corps, qu'elle est plus profonde que tout. Elle peut être vue par l'esprit dans une certaine mesure, et ressentie dans les émotions qui font partie de notre corps. Plus nous grandissons vers la plénitude, plus nous sommes intégrés, plus nous réalisons que cet amour de Dieu n'est pas seulement le rayonnement de fond de l'univers ; il est ce en quoi baigne notre personne tout entière.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P12

Dimanche 11 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, US)

L'expérience de Dieu nous renvoie aux mots et aux images de l'Écriture, non seulement la nôtre mais aussi toutes les Écritures. Elle change notre idée de Dieu comme elle change notre idée de nous-mêmes. Nous remarquons alors dans les Écritures des phrases, des mots, des images que nous n'avions pas remarqués auparavant. Nous remarquons, par exemple, que Jésus appelle Dieu Celui qui est vraiment, et que saint Paul dit qu'Il est la source, le but et le guide. Nous commençons à comprendre ce que saint Jean veut dire lorsqu'il affirme que Dieu est plus grand que notre conscience, une idée très libératrice que nous ne pouvons commencer à comprendre qu'à partir de notre propre expérience de Dieu. Que Dieu soit plus grand que notre conscience signifie que Dieu est plus profond que notre propre idée de nous-même, plus profond que notre culpabilité et notre peur de la punition. Comme le dit saint Jean, Dieu sait tout.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P12 -13

Lundi 12 Août 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous apprenons en associant notre expérience à l'enseignement et la sagesse de la tradition des esprits éclairés du passé. Nous apprenons que la seule morale est celle de l'amour, et que le pardon et la compassion ne sont pas des signes de faiblesse, de compromis ou de condescendance, mais qu'ils sont la structure même de la réalité. Tel est le Dieu qui est aimant envers les bons comme envers les méchants.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P13

SAGESSE DU JOUR (5)

Pages choisies et composées entre le 05/04/2026 et le 25/04/2026 par le P. Freeman

Dimanche 05 Avril 2026 (Pâques)



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

L'amour de Dieu est le troisième aspect de l'amour, que j'aimerais aborder maintenant. Il existe un lien très étroit entre la manière dont nous imaginons Dieu ou ce que nous pensons de lui, et la manière dont nous faisons l'expérience de Dieu. Lorsque nous commençons à méditer, nous sommes confrontés au grand fossé qui existe souvent entre ce que nous pensons de Dieu, le Dieu qui s'est forgé dans notre esprit, et ce que nous vivons réellement de Dieu, le Dieu qui est dans notre cœur ; entre le Dieu au-delà des images et le Dieu que nous avons figé dans une image. Ce fossé entre l'image et l'expérience, ou entre la pensée et l'expérience, est l'une des blessures, l'une des divisions en nous-mêmes qui est guérie par la méditation. C'est une blessure ou une division qui, pour la plupart d'entre nous, remonte généralement à l'enfance.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P5

Lundi 06 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FIDJI)

La plupart d'entre nous se souviennent probablement d'avoir vécu une expérience de Dieu dans leur petite enfance, une expérience directe et totale. Il peut s'agir du sentiment d'un amour immense, d'une joie débordante ou, très souvent chez les enfants, d'une profonde communion avec tout ce qui les entoure, peut-être dans la nature, simplement en contemplant un arbre ; se sentir emporté dans l'unité de la création. Un enfant peut vivre cette expérience de manière très profonde et totale, mais il n'a pas les moyens de la nommer, de la décrire. Et ce qui se produit naturellement, c'est que les images, les concepts de Dieu qui façonnent l'enfant dans son développement religieux n'ont souvent aucun rapport avec l'expérience vécue ; très souvent, même s'il en parle ou la partage, elle n'est pas liée à Dieu, à la présence réelle de Dieu.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3** P5-6

Mardi 07 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Beaucoup de nous connaissent une profonde disharmonie entre l'image que nous nous faisons de Dieu, la puissante représentation que nous nous en faisons, et l'expérience réelle de Dieu que nous avons pu avoir enfants, voire encore aujourd'hui. La méditation nous apprend à nous défaire de toutes les images de Dieu qui se sont formées en nous au fil des ans. En nous libérant de ces images, de toutes ces constructions mentales, de tous ces concepts, nous retrouvons la capacité de l'enfant à faire pleinement l'expérience de Dieu, cette expérience non dictée par ses concepts. C'est pourquoi Jésus dit que pour entrer dans le Royaume, qui est l'expérience directe de Dieu, nous devons redevenir comme de petits enfants.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 **

P6

Mercredi 08 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Nous sommes à l'image de Dieu, et cette image se révèle magnifiquement en Jésus qui reflète notre véritable nature. Il est, en quelque sorte, le miroir de notre être profond, l'image du Dieu invisible tel que le décrit saint Paul. La méditation nous enseigne sans cesse que pour aimer Dieu, nous devons nous détacher de Dieu, du Dieu de notre esprit, du Dieu de nos concepts. C'est une leçon que nous apprenons à travers toutes les relations humaines. Aimer, c'est lâcher prise : c'est dépasser l'image de l'autre qui s'est formée dans notre esprit pour atteindre la réalité. Une relation ne peut être profonde et durable que si nous dépassons l'image pour accéder à la réalité - si nous nous détachons de la personne aimée. L'union est impossible sans cette expérience de renoncement, et nous ne pouvons connaître Dieu que par l'amour. C'est le grand enseignement de toute la tradition chrétienne. Dieu ne peut être contenu dans aucune pensée, aucun système mental ou juridique, aucun lieu, aucun rituel, aucune forme extérieure. Mais Dieu peut être connu par l'amour et, par conséquent, nous devons apprendre à aimer Dieu.

Jeudi 09 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

Vouloir aimer, c'est aimer ; mais l'amour s'épanouit pleinement avec le temps. Cet épanouissement implique un échange d'identité, un don de soi et une découverte de l'autre, et de nous-mêmes en lui. Nous ne sommes plus prisonniers de notre conscience égocentrique, mais en relation, existant avec l'autre, avec les autres. Pour s'épanouir pleinement, l'amour exige réciprocité, partage mutuel, échange constant.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P8

Vendredi 10 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, PORTUGAL)

Lorsque nous utilisons le mot « amour », il est essentiel de se rappeler qu'il recouvre deux réalités indissociables : aimer et être aimé. L'amour n'est pleinement réalisé que lorsque ces deux réalités sont en harmonie. Il ne s'épanouit que lorsque les dimensions passive et active s'équilibrent, lorsque notre part réceptive, notre intériorité, notre féminité, est contrebalancée par notre part généreuse, notre ouverture vers l'extérieur, notre masculinité.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P8

Samedi 11 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, RUSSIE)

Dieu est l'équilibre de l'amour. L'image de la Trinité est le symbole le plus profond de la vie chrétienne. Elle nous révèle l'équilibre dynamique de l'amour : le don de l'amour, la réception de l'amour et le ravissement de l'amour dans l'Esprit. Nous en trouvons l'expression parfaite dans les paroles de Jésus, dans l'Évangile de saint Jean, lorsqu'il décrit sa relation avec le Père à travers sa relation humaine avec lui. Il n'exclut pas de cette relation humaine avec le Père toutes ses relations humaines avec sa famille, ses amis, ses disciples et, en vérité, avec toute l'humanité.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P8

Dimanche 12 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDONESIE)

Apprendre à s'aimer, qui constitue la première étape pour accéder à l'équilibre de l'amour, exige simplement que nous apprenions à faire le vide en nous, que nous apprenions à nous accepter, à nous connaître et à nous laisser guider au-delà de nous-mêmes grâce à ce calme intérieur. Apprendre à aimer les autres signifie, dans ce calme, que nous nous permettons d'apprendre à accepter les autres et à les voir tels qu'ils sont réellement, sans les enfermer dans les moules de nos propres émotions, de nos propres désirs ou de nos propres peurs, sans projeter nos propres sentiments ou images sur eux, mais en nous permettant de les voir et d'entrer en relation avec eux tels qu'ils sont en eux-mêmes. Ainsi, nous devenons capable de voir nos relations comme un partage avec les autres, comme le sacrement de l'amour de Dieu qui nous conduit, chacun de nous et tous ensemble, à la plénitude, à cette plénitude qui nous permet de participer à l'essence même de Dieu, comme le dit saint Pierre (2 P 1, 4).

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love 3 P8-9

Lundi 13 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

C'est l'amour qui nous divinise. C'est en entrant dans le mystère de la relation que nous apprenons à aimer - à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres. Ces deux choses qui vont de pair nous enseignent comment aimer Dieu, 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 celui qui n'aime pas ne connaît pas Dieu. » (1 Jn 4, 8) Quelles que soient les merveilleuses idées qu'on puisse avoir sur Dieu, on ne sait rien de Dieu si l'on n'est pas dans l'amour, car « Dieu est amour ». La méditation nous interroge sans cesse sur la façon dont nous continuons à voir Dieu ; dans quel état 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 ?

Mardi 14 Avril 2026



(PHOTO :

LAURENCE FREEMAN, NOUVELLE-ZÉLANDE)

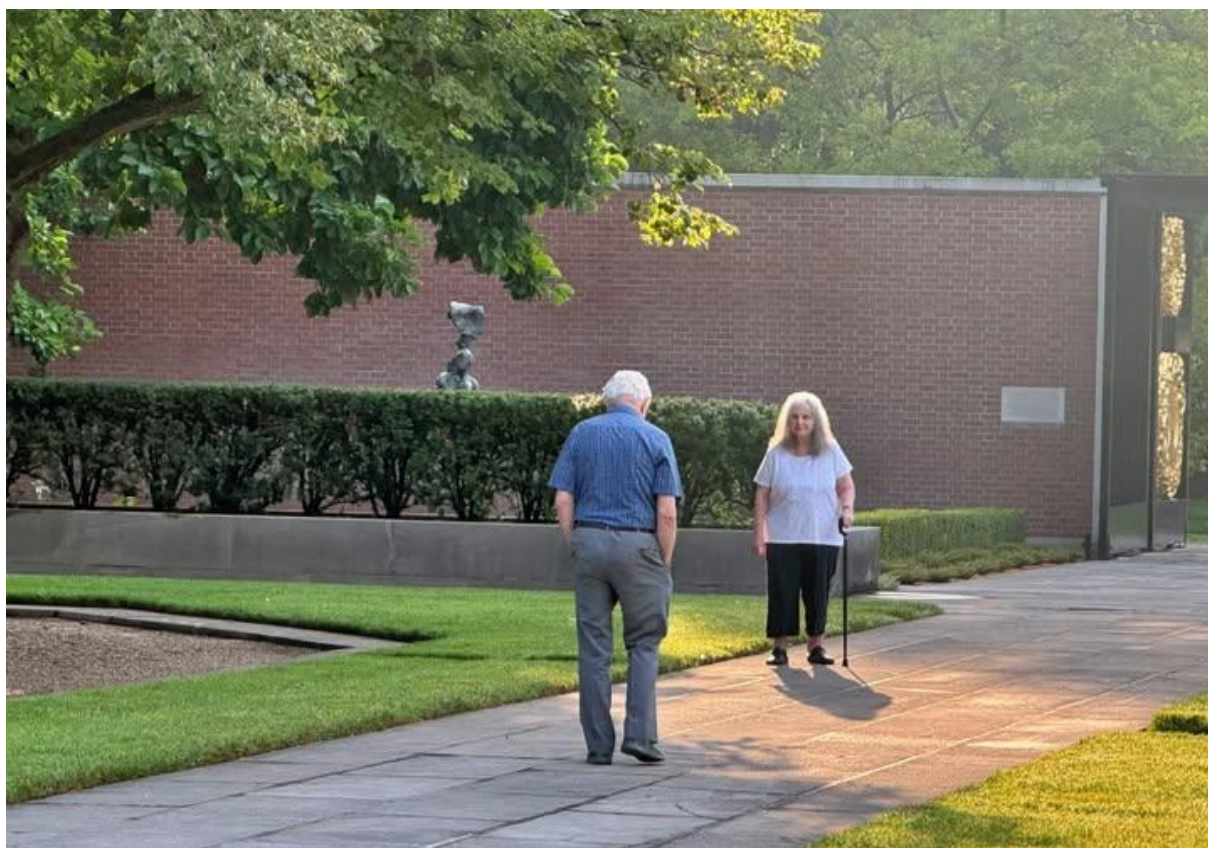
Si nous apprenons à nous aimer en étant immobiles, et à aimer les autres en cessant de leur projeter nos émotions, nous apprenons à aimer Dieu, simplement en étant aimés, en nous laissant aimer. Notre amour pour Dieu prend sa source dans l'amour qu'il nous porte.

*Voici en quoi consiste l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils en sacrifice de pardon pour nos péchés. [...] Quant à nous, nous aimons parce que Dieu lui-même nous a aimés le premier. *(1 Jean 4, 10.19)

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 **

P11

Mercredi 15 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

Dieu nous a aimés le premier et nous a créés par amour pour nous. Rien n'est plus évident et pourtant, nous oublions sans cesse cette évidence. La méditation nous apprend à nous en souvenir ; à nous souvenir que Dieu nous a aimés le premier. En nous ouvrant à cette vérité, en l'acceptant, nous faisons l'expérience que l'amour de Dieu inonde notre cœur au plus profond de nous-mêmes par le Saint-Esprit qu'il nous a donné. Nous nous sentons aimés ; nous nous acceptons comme aimés ; nous nous laissons aimer. Voilà ce que nous faisons en méditant. C'est grâce à cela que nous sommes capables de nous aimer nous-mêmes, d'aimer les autres et d'aimer Dieu.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P11

Jeudi 16 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

L'ego veut être le premier à aimer Dieu, et il cherche bien sûr constamment à se placer au premier plan. Mais à mesure que nous apprenons à dépasser cet égoïsme qui tente de nous faire aimer Dieu avant même que Dieu ne nous aime, ou peut-être même en essayant d'aimer Dieu pour qu'il nous aime en retour - toutes ces façons complexes par lesquelles l'ego tente de manipuler et de contrôler Dieu ou l'image qu'il s'en fait -, à mesure que nous apprenons à nous recentrer sur le véritable cœur de la réalité, qui est que Dieu nous aime en premier, alors cette expérience d'être aimés, qui est tout le sens de la rédemption, suscite une réponse en nous.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P11

Vendredi 17 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Il n'est même pas nécessaire de faire un effort pour aimer les autres. Il est impossible de s'y efforcer, de se forcer à aimer quelqu'un ni de se forcer à s'aimer soi-même. Ce n'est pas un acte de volonté. La nature même de l'expérience d'être aimé nous pousse à devenir aimants. Elle nous révèle notre véritable nature et notre véritable potentiel.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P11-12

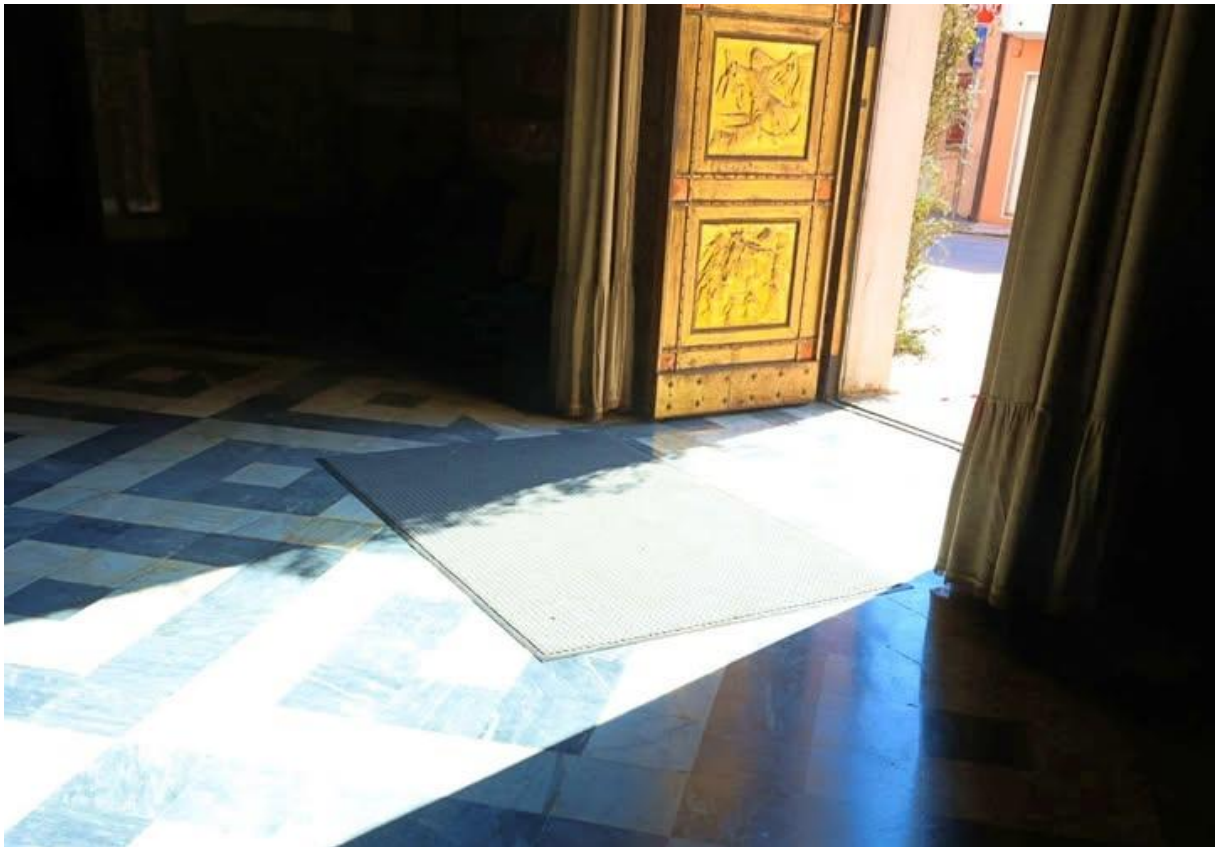
Samedi 18 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

Nous ne devons pas limiter cette expérience de l'amour que Dieu a pour nous à nos seules émotions, à ce que nous ressentons, ni même à l'intellect, à nos conceptions de Dieu. Cette expérience de l'amour de Dieu qui inonde notre cœur est bien plus profonde. Elle est plus profonde que l'intellect et que les émotions. Elle nous ouvre à la relation fondamentale de notre être, à notre identité la plus profonde. Et c'est dans cette relation avec Dieu que toutes nos autres relations, y compris celle que nous entretenons avec nous-mêmes, prennent racine. Quoi de plus profond que notre relation à nous-mêmes ? Ce qui est plus profond, c'est notre relation avec Dieu, la source de notre être. Bien sûr, cette expérience d'être aimé de Dieu inonde l'esprit, les émotions, et même le corps. Elle transfigure chaque aspect de notre être - corps et esprit, tous les niveaux de l'esprit. Mais elle est plus profonde que tout cela. C'est précisément parce qu'elle peut toucher chaque partie de notre être, y compris notre corps, qu'elle est plus profonde que tout.

Dimanche 19 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Nous découvrons l'un des plus grands fruits de la méditation : dans le silence et le calme, sans même y penser, une expérience de Dieu se développe et s'épanouit en nous jour après jour, au fil de notre cheminement méditatif. Elle nous ramène aux mots et aux images des Écritures, non seulement les nôtres, mais ceux de toutes les traditions. Elle transforme notre conception de Dieu, tout comme elle transforme notre conception de nous-mêmes. Nous relevons dans les Écritures des phrases, des mots, des images qui nous avaient échappé auparavant. Nous constatons, par exemple, que Jésus appelle Dieu « Celui qui est vraiment » ; que saint Paul appelle Dieu « la Source », « le But » et « le Guide ». Nous commençons à comprendre ce que saint Jean veut dire lorsqu'il affirme que Dieu est plus grand que notre conscience : idée profondément libératrice que nous ne pouvons appréhender qu'à travers notre propre expérience de Dieu. Que Dieu soit plus grand que notre conscience signifie qu'il est plus profond que notre propre projection de nous-mêmes, plus profond que notre culpabilité, plus profond que notre peur du châtement ; comme le dit saint Jean, Dieu sait tout.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P12-13

Lundi 20 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, AUSTRALIE)

En associant notre propre expérience et l'enseignement reçu, nous apprenons la sagesse de la tradition des esprits éclairés du passé. Nous apprenons que la seule morale est celle de l'amour ; que le pardon et la compassion ne sont pas des signes de faiblesse, de compromis ou de condescendance, mais qu'ils constituent l'essence même de la réalité. Tel est le Dieu qui aime sans distinction les bons et les méchants. « *L'amour vient de Dieu », * dit saint Jean. *« Quiconque aime est enfant de Dieu. »*

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 **

P13

Mardi 21 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

L'expérience d'aimer Dieu prend racine dans notre capacité à être aimés. La grande qualité de l'enfant est de désirer être aimé. C'est ce qu'il y a de plus naturel ; peut-être même que le seul désir de tout son être est d'être aimé. La capacité enfantine à être aimé se retrouve par la méditation, avec notre identité la plus profonde et la plus authentique d'enfant de Dieu. Se reconnaître enfant de Dieu - par ce désir d'être aimé, cette acceptation de la pauvreté et de la vulnérabilité liée à ce besoin d'amour - est ce qui nous guérit. C'est cette connaissance de soi, cette vision de la réalité qui nous guérit et guérit l'être humain dans sa globalité. Cette globalité inclut la réalité psychologique que nous sommes en tant qu'enfant de nos parents, en tant qu'époux ou épouse, ami, frère ou sœur, etc. Cette réalité psychologique à laquelle nous consacrons le plus clair de notre temps, avec laquelle nous luttons, fait partie intégrante de nous, mais elle ne constitue pas l'être humain dans son intégralité. Voilà la différence fondamentale entre la voie spirituelle et la voie psychologique. Notre identité la plus profonde est notre identité d'enfant de Dieu, et c'est en découvrant et en sachant cela que nous libérons les pouvoirs cosmiques de guérison et de renouveau.

Mercredi 22 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Saint Jean affirme que personne n'a jamais vu Dieu. Autrement dit, Dieu ne peut être un objet extérieur à nous-mêmes. C'est le mental qui crée sans cesse une réalité extérieure et des objets. Nous agissons ainsi continuellement, c'est pourquoi, dans notre prière, nous devons aller au-delà du mental, jusqu'à ce niveau de notre être - le cœur et l'esprit - où rien n'est extérieur à nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. Et c'est à cela que chacun de nous est appelé, ce dont chacun de nous est capable. C'est pourquoi, dans notre méditation, nous nous abandonnons à Dieu. Nous abandonnons toute idée ou image de Dieu comme objet visible ou pensable, extérieur à nous. Personne n'a jamais vu Dieu, mais il demeure en nous si nous nous aimons les uns les autres. C'est là toute la structure de la vie chrétienne. L'amour est alors « porté à sa perfection ».

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 ** P13-14

Jeudi 23 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MYANMAR)

Ces aspects de l'amour sur lesquels nous avons réfléchi montrent que l'amour est une école. Nous apprenons à aimer en aimant. La méditation est la principale leçon par laquelle nous apprenons. Elle nous enseigne que l'amour est la seule chose sur laquelle nous serons jugés à la fin de notre vie, comme le font ceux qui savent qu'ils vont mourir. Les valeurs selon lesquelles on se juge sont celles de l'amour, celles de nos relations. La seule chose qu'on veut vraiment faire avant de mourir, c'est, dans la mesure du possible, de mettre nos relations en bon ordre, s'assurer qu'on franchit cette dernière étape de transcendance avec autant d'énergie d'amour circulant librement en nous que cela est humainement possible.

Vendredi 24 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

À la lumière de notre expérience de la méditation, nous percevons la place de l'amour dans notre vie : cette immense force d'amour qui nous crée, nous accompagne tout au long de notre existence, nous guérit - non sans douleur parfois - et nous instruit ; cet amour qui est avec nous et qui nous accompagne sur le chemin. Ce n'est pas l'amour que nous cherchons à acquérir, mais l'amour qui est constamment présent. La méditation nous ouvre les yeux et nous révèle combien cette force d'amour est présente au cœur même de nos déséquilibres, de nos égarements, de nos distractions. Même dans les distractions de nos méditations, nous parvenons à comprendre, à percevoir, à ressentir toujours plus profondément la présence de la paix. Et en nous enseignant à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et à aimer Dieu, la méditation nous enseigne aussi que toutes les relations sont en réalité des facettes d'une seule et même relation.

Samedi 25 Avril 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Combien de temps cela prend-il ? Combien de temps faudra-t-il avant que je commence à en voir les bienfaits, les fruits, et que je sois sûr de ne pas perdre mon temps ? Telles sont les premières questions que se pose toute personne qui commence à méditer. Ces questions sont posées dans le livre du XI^e siècle, « Le Nuage de l'Inconnaissance », l'un des textes de notre tradition le plus beau et concis sur la méditation chrétienne : combien de temps cela prend-il ? À quoi l'auteur répond que cela prend « un atome de temps ». Autrement dit, c'est une façon d'exprimer que c'est vraiment instantané, que cela ne prend absolument pas de temps. Une autre façon est de dire que c'est sans fin, que nous sommes constamment en chemin.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 3 **

LAURENCE FREEMAN OSB

Aspects of Love 3

LOVING GOD



Through meditation, we learn to let go of all the images of God which have formed in us over the years, and we recover the capacity to experience God fully. We learn to love God simply by allowing ourselves to be loved. In meditation, we experience ourselves loved, and we are thus empowered to love ourselves, love others, and love God.

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 God | 5 |
| 2. How to Love God | 9 |



There is often a big gap between the God in our minds, and the God in our hearts. Meditation teaches us that we must let go of the God of our minds, in order to love God. We must move beyond the image that may have formed itself in our minds in order to find the reality. We cannot be united without this experience of renunciation,

Loving God

I'd like to turn to the third aspect of love, which is the love of God. There is a very close relationship between the way we imagine or what we think about God, and the way we experience God. Part of the problem we face when we come to meditation is that there is often a big gap between what we think about God, the God in our minds, and what we actually experience of God, the God in our hearts; between the God beyond images, and the God we have put into an image.

This gap between image and experience, or thought and experience is one of the wounds, one of the divisions within ourselves that is healed by meditation. It's a wound or division that usually, for most of us, begins in childhood.

Most of us can probably remember an experience of God in our early childhood, a direct and complete experience. It may be an experience of overwhelming love, an experience of uncontainable joy or an experience, very often for children, of profound oneness with everything around them; perhaps in nature, just looking at a tree; a feeling of being swept up into the unity of creation. A child can have that experience very profoundly and totally, but a child has no concept to be able to label that experience, to describe it. And what happens of course is that the images, the concepts of God with which the child is shaped and formed in its religious development often bear no relationship to the experience that it has had; and very often, even if he talks about that experience or shares it, it isn't related to God, to the real presence of God.

Much more often, our image of God is related not to those experiences of love, of joy, or of union, but it's related to experiences of authority and punishment. A young child is taught to think of God as a sort of super parent. The very word we use about

God of course, Father, carries with it, in most children's upbringing, an image of a person in the family who does the correction, who does the discipline. The idea of God as Father carries with it, therefore, this sense of control, this sense of dominance. And where there is punishment or this kind of relationship to authority, there is usually fear. We fear being punished; we fear being sent to hell.

So there is, for most of us, a profound disharmony between what we think of God, the powerful image of God that operates in our minds, and the actual experience of God which we may have had as children, which we may even have now. What we learn in meditation is to let go of all the images of God which have formed in us over the years. And in letting go of all the images, all the imagining, all the concepts of God that have formed in us, we recover the child's capacity to experience God fully, the child whose experience is not controlled by its concepts. That is why Jesus says that in order to enter the kingdom, which is the direct experience of God, we must become like a little child.

Through learning that, we learn that the only image of God which is adequate is ourselves. We are the image of God, and this image of God is made magnificently visible in Jesus, Jesus who reflects to us who we truly are. He is the mirror, as it were, of our true self, the image of the invisible God as St Paul describes him.

Meditation is constantly teaching us that we must let go of God, the God of our minds, the God of our concepts in order to love God. This is a lesson we learn through all human relationships. To love, we must let go: we must move beyond the image of the other person that may have formed itself in our minds in order to find the reality. And a relationship can only be deep and enduring if we are moving beyond the image to the reality – if we are letting go of the person we love. We cannot be united without this experience of renunciation,

And we can only know God by love. This is the great teaching of the whole Christian tradition. God cannot be contained in any thought, or in any mental or legal system, or in any place, in any ritual, in any external form. But God can be known by love and, therefore, we must learn *how* to love God.

I remember some time ago, being with a woman who was dying.

She was tormented by the fear that she did not love God. She was a good woman who had lived a good life, but she was facing this tremendous anguish on her deathbed, and it was only very slowly and painfully that she came to understand that the very desire to love God is itself the love of God.

To want to love is to love, but the full flowering of love takes time. The full flowering of love involves an exchange of identity, a laying down of our life and a discovery of the other, and of ourselves in the other. We find ourselves no longer in the isolated state of our ego consciousness, but we find ourselves now in relationship, existing with the other, with others. The full flowering of love demands reciprocity, a mutual sharing, a giving and receiving.

When we use the word 'love', we always have to remember that it means two things, united in the same act. It means both loving and being loved. It is not fully love until the loving and the being loved have been balanced. Love is only fulfilled when the passive and the active dimensions or elements are balanced; and the receptive part of ourselves, the interior part of ourselves or the feminine part of ourselves, is balanced by the giving, the outward going or the male part of ourselves.

And God is the balance of love. The image of the Trinity is the most profound symbol of the Christian life. It shows us the dynamic balance of love, the giving of love, the receiving of love, and the ecstasy of love in the Spirit. We see it expressed perfectly in the language of Jesus, in St John's Gospel, as he describes his relationship with the Father through his human relationship with his Father. He does not exclude from that human relationship with his Father all his human relationships with his family, his friends, his disciples, and indeed all humanity.

Learning to love ourselves, which is the first step in our entry into this balance of love, requires simply that we learn to be still, that we learn to accept ourselves, to know ourselves and to allow ourselves to be led beyond ourselves through stillness.

Learning to love others means, in that stillness, we allow ourselves to learn to accept others and see others for what they really are, not putting them into the moulds of our own emotions or our

own desires or our own fears, not projecting our own feelings or images onto them, but allowing ourselves to see them and relate to them as they are in themselves. Therefore to be able to see our relationships as something that we share with others, as the sacrament of God's love bringing us, each of us and all of us, to wholeness, to the wholeness that allows us to share in the very being of God as St Peter says (2 Pet.1:4).

It is love that divinises us. And we learn to love – to love ourselves, to love others – we learn to love by entering into the mystery of relationship. So learning to love ourselves and learning to love others going hand in hand teaches us how to love God. It teaches us who God is, because it is only by loving that we discover who God is. "Everyone who loves is a child of God and knows God, but the unloving know nothing of God." (1 Jn4:8) However many wonderful ideas they may have about God, they know nothing of God if they are unloving, for "God is love". And I think meditation constantly asks us how we still see God; this deepest belief and deepest feeling of our life, that shapes everything we do and everything we are, what kind of state that is in.

We have learned that they were told:

Love your neighbour, hate your enemy; but what I tell you is this: Love your enemies and pray for your persecutors. Only so can you be children of your heavenly Father, who makes his sun rise on good and bad alike, and sends the rain on the honest and the dishonest. If you love only those who love you, what reward can you expect? Surely the tax gatherers do as much as that. And if you greet only your brothers or your sisters, what is so extraordinary about that? Even the heathens do as much. There must be no limit to your goodness as your heavenly Father's goodness knows no bounds. (Matt.5:43-8)

That is a wonderful description of wholeness. It's the wholeness that we all seek: the balance, the integration, the reconciliation of all things in our lives in love.



How to Love God

If we learn to love ourselves by being still, and we learn to love others by withdrawing the way we project our emotions on to them, we learn to love God simply by being loved, by allowing ourselves to be loved. Our love of God originates in God's love for us.

The love I speak of is not our love for God, [St John says] but the love he showed us in sending his Son as the remedy for the defilement of our sins. We love because God loved us first. (1 John 4:10,19)

There's nothing more obvious than that God must have loved us first; God has created us out of his love for us. Nothing is more obvious, but it's the obvious that we always forget. What we learn in meditation is to remember that; to remember that God loved us first, and by opening ourselves to that truth, by accepting that truth, we experience the love of God flooding our inmost heart through the Holy Spirit he has given us. We experience ourselves loved; we accept ourselves as loved; we allow ourselves to be loved. That is what we are doing in meditation. And it is as a direct result of that, that we are empowered to love ourselves, and love others, and love God.

The great resistance to that is the ego. The ego wants to love God first, and of course the ego is constantly trying to put itself first. But as we learn to move beyond that egocentricity that tries to make us love God before God loves us, or even perhaps trying to love God so that he will love us – all the complex ways in which the ego tries to manipulate and control even God or through its image of God – as we learn to recentre ourselves in the true centre of reality, the reality that God loves us first, then that experience of being loved, which is the whole meaning of redemption, impels a response in us.

You don't even have to try to love others. It's impossible to try, to force yourself to love someone, to force yourself to love yourself. It isn't an act of the will. We are impelled by the very nature of the experience of being loved to become loving. It reveals to us our true nature and our true potential.

But of course, we must not limit this experience of God's love for us just to the emotions, just to what we feel; or even to the mind, our ideas of God. It is deeper than both, this experience of the love of God flooding the heart. It is deeper than the mind and deeper than the emotions. It opens us up to the fundamental relationship of our being, the deepest identity we have. And it's in this relationship with God that all our other relationships, including even our relationship with ourselves, are rooted. What can be deeper than our relationship with ourselves? What is deeper is our relationship with God, the source of our being. Of course, this experience of being loved by God floods the mind and floods the emotions, and even floods the body. It transfigures every aspect of our being – body and mind, all the levels of the mind. But it is deeper than all of that. It is precisely because it can touch every part of our being, including our body, that it is deeper than them all.

It can be seen by the mind to some degree, and it can be felt in the emotions, and the emotions are part of our bodies. When we become whole, the more whole we become, the more integrated we become, the more we realise that this love of God is not only the background radiation of the universe; it is what we as a whole person are bathed in.

Here we discover one of the great fruits of meditation, in that this experience of God, silently and through stillness, and unself-consciously, develops and flowers in us day by day through our journey of meditation. This experience of God sends us back to the words and the images of scripture, not only our own scripture but indeed all scriptures. It changes our idea of God as it changes our idea of ourselves. I think we notice phrases, words, images in scripture that we didn't even notice before. We notice that Jesus, for example, calls God the One who truly is; we notice that St Paul calls God the Source, the Goal and the Guide. We begin to understand

what St John means when he says that God is greater than our conscience, a very liberating idea which we can only even begin to understand from our own experience of God. That God is greater than our conscience means that God is deeper than our own self-projection, deeper than our guilt, deeper than our fear of punishment; God, as St John says, knows all.

And we learn, through this combination of our own experience and the teaching, the wisdom of the tradition of the enlightened minds of the past. We learn that the only morality is the morality of love; that forgiveness and compassion are not signs of weakness or compromise or condescension, but forgiveness and compassion are the very structure of reality. This is the God who is equally loving to good and bad alike.

“Love is from God,” St John says. “Everyone who loves is a child of God.”

This experience of loving God is rooted in our capacity to be loved. And it's the great quality of a child that a child wants to be loved. It's the most natural thing; perhaps the only thing a child wants with its whole being is to be loved. It is that child-like capacity to be loved that we recover through meditation, our deepest and truest identity as a child of God. And it is this self-knowledge of ourselves as a child of God – wanting to be loved, and accepting the poverty, the vulnerability of needing to be loved – it's that which heals us. It's that self-knowledge, that vision of reality that heals us and heals the whole person; and the whole person includes the psychological reality that we are as a child of our parents, as a husband or wife, or friend, or brother or sister, or whatever. This psychological reality that we spend most of our time thinking about, struggling with, is a real part of us, but it is not the whole person. Here's the basic difference between the path of the spirit and the path of psychology. Our deepest identity is our identity as a child of God, and it is by discovering that and knowing that, that we release cosmic powers of healing and renewal.

St John says that God has never been seen. In other words, God can never be an object outside of ourselves. It is the mind that is always creating objects; the mind is always creating an external

reality. We do this continually, which is why in our prayer we need to go deeper than the mind, to that level of our being – the heart, the spirit – where there is no *thing* outside of us; where we understand that we are in relationship, in communion, in the dance of being, with everything that is, in God. And this is what each of us is called to, each of us is capable of. That's why in our meditation, we surrender God. We surrender all ideas or images of God as being an object that can be seen, or a thing that can be thought, some *thing* outside of ourselves. God has never been seen, but dwells *in* us if we love one another. That is the whole structure of Christian life. God cannot be seen but dwells *in* us, if we love one another. Love is then “brought to perfection”, St John says.

These aspects of love we've been reflecting on show us that love is a school. We are learning to love by loving. Meditation is the principal lesson by which we are learning. We learn from meditation that love is the only thing on which we will be evaluated at the end of our life, as people do when they know that they are dying. The values by which they judge themselves are the values of love, values of their relationships. The only thing that people really want to do before they die is, as far as possible, to put their relationships in good order, to make sure that they take that final step of transcendence with as much free-flowing energy of love in them as is humanly possible for them.

In the light of this experience of meditation, we are able to see the balance of love in our life; this great balancing power of love that creates us, that accompanies us throughout our life; that heals – sometimes painfully – that heals and teaches us; the love that is with us, that accompanies us on the journey. Not the love that we are trying to gain, but the love that is constantly with us. Our eyes are opened, through meditation, to see how much this power of love is present in the midst of all our imbalance, all our own waywardness, all our own distractedness. Even in the distractedness of our meditation, we are able to understand, to perceive, to feel more and more deeply, the presence of peace. And what it teaches us also, as it teaches us to love ourselves, to love others and to love God, is that all relationships are really aspects of one relationship.

God is love, and whoever dwells in love is dwelling in God and God in him. This is for us the perfection of love: to have confidence on the Day of Judgment. And this we can have because, even in this world, we are as he is.

There is no room for fear in love. Perfect love banishes fear, for fear brings with it the pains of judgment, and anyone who is afraid has not attained to love in its perfection. We love because he loved us first. (1 John 4:16-19)



We love because God loved us first.

(1 John 4:19)

There's nothing more obvious than that God must have loved us first, but it's the obvious that we always forget. In meditation we remember that God loved us first, and by opening ourselves to that truth, we experience ourselves loved; we accept ourselves as loved; we allow ourselves to be loved. And it is as a direct result of that that we are empowered to love ourselves, and love others, and love God.

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