



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour (2021-03-03)

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

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2