



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-04-23)

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

*(Apparences de l'amour 2 - Aspects of Love 2, Laurence Freeman OSB)*