



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-03-08)

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

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2