

Anselm **Grün**

ÊTRE EN HARMONIE  
Oublier SES SOUCIS  
SIMPLEMENT **vivre**

Traduit de l'allemand  
par Raymond Rakower



**Extraits de la collection « Poches Jouvence »**

*Le courage*, Osho, 2013

*La liberté*, Osho, 2012

*Savoir écouter, ça s'apprend !*, Christel Petitcollin, 2012

*Les secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen*,

Daniel Maurin, 2012

*Être en pleine conscience*, Osho, 2012

*La méthode Kousmine*, Fondation Dr Catherine Kousmine, 2011

*Oser être soi*, Eva Arkady, 2011

*Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?*,

Christel Petitcollin, 2011

*S'ouvrir à l'amour et au bonheur*, Don Miguel Ruiz, 2010

*Les quatre accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, 2005

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France: BP 90107 — 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 89 — 1226 Thônex (Genève)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Site internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Titre original : *Lass die Sorgen – sei im Einklang. Einfach leben* edited

by Anton Lichtenauer © 2008 4<sup>th</sup> edition Verlag Herder GmbH,

Freiburg im Breisgau.

Édition française : © Éditions Jouvence, 2013

ISBN 978-2-88911-478-8

Traduit de l'allemand par Raymond Rakower,

e-mail : [rrakower@orange.fr](mailto:rrakower@orange.fr)

*Maquette et mise en pages intérieure*: Anaïs Blandin

*Couverture*: Éditions Jouvence

# Table des matières

<b>Clés pour ce livre.....</b>	<b>9</b>
<b>Note du traducteur.....</b>	<b>10</b>
<b>Préface.....</b>	<b>12</b>
<b>Oublier ses soucis.....</b>	<b>17</b>
1... Oubliez vos soucis – vivez, tout simplement, vivez, vivez ! .....	18
2... Où est le problème ? .....	20
3... Par le trou de la serrure .....	21
4... L'ouvre-porte .....	23
5... Une vie gâchée.....	24
6... La santé, une obsession.....	25
7... L'offrande erronée .....	26
8... Le piège .....	28
9... Ne jetez pas votre esprit à la poubelle ! .....	29
10... Les soucis savent nager.....	30
11... Le grand lancer .....	32
12... À quoi bon vous lamenter ? .....	34
13... Quand tombe l'obscurité et la froidure.....	36
14... Les choses importantes de la vie .....	37
15... Les soucis et se faire du souci.....	39
16... Les vrais soucis .....	40
17... On prend soin de moi.....	42
18... Ne vous mettez pas en colère .....	43
19... Le cimetière des erreurs .....	44
20... L'invitation.....	45
21... Comme chante l'oiseau .....	46
22... Laissez donc faire .....	48
23... Ce n'est pas évident.....	49
24... Le programme préventif.....	51
25... Dites carrément ce que vous pensez.....	52
26... Vous êtes entre de bonnes mains .....	53

27... Désarmez votre colère.....	54
28... Quand vient le doute .....	55
29... Vaut-il mieux rire ou pleurer ? .....	56
30... La bourse aux soucis.....	57
31... Vivre c'est maintenant, pas demain ! .....	58
32... Quand tombe la nuit.....	59
33... La bénédiction du sommeil.....	61

## **Être en harmonie.....63**

34... Soyez la note et la mélodie.....	64
35... L'harmonie .....	65
36... L'accord musical de l'âme.....	66
37... Le bien-être et l'harmonie .....	67
38... Pur et limpide.....	68
39... Guidés par le son .....	69
40... Lâchez prise ! .....	70
41... Comme au ciel.....	71
42... Ayez les mains libres.....	72
43... Sur quoi les miracles se fondent.....	73
44... Il n'est jamais trop tard.....	74
45... Gardez votre équilibre.....	75
46... Restez patient .....	76
47... Aimez les questions en tant que telles .....	77
48... Ainsi, la paix devient possible.....	78
49... Soyez en accord avec vous-même.....	80
50... La faiblesse devient une force .....	82
51... L'unique prière.....	83
52... Un goût neuf .....	84
53... Ne soyez pas modeste ! .....	85
54... La résonance .....	86
55... La liesse .....	87
56... Soyez d'accord avec votre vie .....	88
57... Tout vous est offert.....	90
58... En accord avec tous et avec vous-même.....	91

59...Embrassez la solitude.....	92
60...Seul mais unique.....	93
61...Regardez par terre .....	94
62...Le vrai recueillement.....	95
63...La sérénité intérieure.....	96
64...Ce que mon cœur me dit.....	97
65...La joie cachée au fond de l'âme.....	98
66...Les champs, les prairies et les fleurs.....	99
67...Le bonheur est en vue.....	100
68...Soyez celui que vous êtes réellement !.....	101
69...Réconciliez-vous avec vous-même.....	102
70...Le jour viendra .....	103

## **Simplement vivre..... 105**

71... Clair, net et vrai .....	106
72... La liberté intérieure.....	107
73... En accord avec vous-même et en toute simplicité.....	108
74... Le don de Dieu.....	110
75...Votre simplicité est votre dévouement à Dieu .....	112
76... Le regard sain.....	113
77... Sans arrière-pensées .....	115
78... Comme des enfants.....	116
79... Ni méchanceté ni hypocrisie .....	117
80... Doux comme la colombe .....	119
81... La clarté intérieure .....	120
82... Ce n'est pas si simple ! .....	121
83... Ne compliquez pas les choses simples.....	122
84... Il n'y a pas nécessairement d'obstacles .....	123
85... En peu de mots.....	124
86... La petite clé.....	125
87...Vivre en solidarité .....	126
88... En toute vérité.....	127
89... Ne compliquez rien.....	128
90... Peu de mots .....	129

91... Les jours de félicité.....	130
92... Tout vous est donné .....	131
93... Le vrai maître.....	132
94... Se sentir calme .....	133
95... Faire ce qu'il faut faire.....	134
96... L'essentiel.....	135
97... Le moins compliqué possible .....	136
98... Plus c'est simple, mieux ça marche .....	137
99... Traversez la vie pieds nus.....	139
100... Repasser son linge aide aussi .....	140
101... L'espace vital .....	141
102... L'art le plus raffiné.....	142
103... Jouissez de ne rien faire !.....	143
104... Contemplez les étoiles.....	144
105... La liste des petits plaisirs .....	145
106... Oubliez-vous, soyez pur !.....	147
<b>Annexe :</b>	
<b>Références des auteurs cités dans le texte .....</b>	<b>150</b>
<b>À propos de l'auteur .....</b>	<b>159</b>





**OUBLIER  
SES  
SOUCIS**



## Oubliez vos soucis vivez, tout simplement !

➤ Le langage est le résumé de l'expérience. Quand nous entendons le mot « souci », nous entendons tous les concepts qu'il englobe. En grec, « souci » se dit *merimna* qui signifie « se soucier de quelque chose, craindre un événement, avoir peur qu'il arrive ». Le souci a donc une relation avec le futur, avec la peur qu'il apporte ce que nous redoutons. Le terme contient également la notion de « préoccupation », qui est reliée à l'idée de maladie. Quand une mère dit qu'elle se fait du souci pour son enfant, c'est parce qu'elle est très préoccupée, au point parfois d'en tomber malade.

Comment pouvons-nous nous protéger des soucis qui rendent malade ? Dans notre société chrétienne basée sur la notion de sécurité, il existe une phrase qui concrétise cette situation :

---

« Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Mt 6,25)

---

➤ Jésus a prononcé cette phrase lors de son sermon sur la montagne. Il nous guide vers les oiseaux du ciel et les lys des champs, dont Dieu lui-même se soucie\*.

➤ Pour une société d'assurances, que veut dire l'expression « couverture d'une assurance tous risques » ? Cette notion ne contient-elle pas une part de responsabilité ? Les parents doivent se préoccuper des besoins de leur famille, afin que leurs enfants puissent poursuivre leurs études et suivre des formations professionnelles. Plus tard, chacun doit prévoir une pension pour sa retraite. La phrase de Jésus est-elle donc irréaliste ?

➤ Jésus ne veut certainement pas que pendant la journée, nous nous reposions sans prendre de responsabilité concernant nos vies. Cependant, il nous invite à voir une autre perspective, lorsqu'il nous invite à vivre avec la gratitude et l'assurance que Dieu se préoccupe de nous et pourvoira à nos besoins. Le motif qu'il nous en donne est :

---

.....

*« Et qui d'entre nous peut, par son inquiétude, prolonger tant soit peu son existence ? » (Mt 6,27)*

---

➤ Vivez votre vie en harmonie avec Dieu et avec vous-même. Votre vie aura alors de la valeur, et prendra tout son sens.

---

\* NdT : Sur ce thème, les éditions Jouvence ont fait paraître le livre *Ne te soucie pas de demain, à chaque jour suffit sa peine* de Katharina Ceming.

## Où est le problème ?

➤ L'angoisse intérieure n'est pas seulement le symptôme des soucis que nous nous faisons, elle en est la cause la plus profonde. La philosophie stoïcienne tendait à aider les hommes à atteindre la paix intérieure. Elle voulait aussi les libérer des soucis inutiles. Épicète<sup>(3)</sup> (dont le nom en grec signifie « homme accompli et serviteur ») était un philosophe de l'école stoïcienne qui était volontiers cité par les anciens moines. Il disait :

« *Ce qui nous inquiète, ce n'est pas ce que les autres gens pensent, mais nos propres jugements.* »

➤ Par exemple, nous nous faisons du souci pour savoir s'il va pleuvoir demain lors de notre excursion. Nous pouvons aussi penser de façon positive en nous disant que même s'il pleut, une excursion peut fort bien être un succès. Voici un autre exemple : nous nous inquiétons beaucoup pour savoir si la décision que nous venons de prendre aura des conséquences positives ou négatives. Or, ce qui est réellement important, ce ne sont pas les conséquences de notre décision, mais notre intention en prenant cette décision. Si nous nous définissons comme des êtres idéaux, et par conséquent si nos décisions doivent toujours aboutir à de bons résultats, cela nous rendra constamment soucieux. Par contre, si nous prenons nos décisions en âme et conscience, et que nous laissons le reste à la volonté de Dieu, le souci disparaît.

## Par le trou de la serrure

➤ En général, cela ne sert à rien de refouler les soucis et de repousser les problèmes à plus tard. On peut toujours essayer de leur fermer la porte, en vain. Goethe<sup>(4)</sup> l'a d'ailleurs vu avec son exceptionnelle lucidité :

.....  
 « *Le souci se faufile à travers le trou de la serrure.* »  
 .....

➤ Ce n'est guère facile de se protéger des soucis. Je peux toujours essayer de supprimer le souci que je me fais au sujet du voyage d'un proche, en me raisonnant. Je peux essayer de laisser les soucis s'envoler avec les oiseaux, mais ils ne se laissent pas aussi aisément effacer. Si je m'imagine que j'ai bien verrouillé la porte sur un souci, eh bien ! le revoilà qui réapparaît par le trou de la serrure. Le soir, au coucher, je remets mon souci entre les mains de Dieu. Mais le matin suivant, au réveil, le revoilà. Il s'est peut-être glissé subrepticement en moi au travers de mes rêves. Il se produit de telles incursions, de tels trous de serrures par lesquels notre âme est accessible et reste ouverte. Il ne m'est pas possible d'éliminer une fois pour toutes un certain souci, je dois le prier d'en débarrasser le plancher. Mais, dans mon for intérieur, je sais que je n'arriverai jamais à l'éliminer totalement. Peut-être cela aiderait-il d'envisager le problème sous une autre facette ?

➤ Goethe, dans un de ses vers, montre une autre perspective concernant le souci :

.....  
« Oh ! souci, puisque tu ne veux pas me rendre heureux, au moins rends-moi plus intelligent. »  
.....

➤ C'est en cela que consiste l'approche constructive : le souci m'empêche de jouir de mon bonheur. Du fait que je n'arrive jamais à l'exclure totalement de mon âme, au moins qu'il y apporte un effet positif. Il devrait m'offrir l'intelligence en compensation. Le souci pourrait au moins m'enseigner de bien faire attention à ce que mon bonheur de vivre n'en soit pas perturbé. Si le souci me conduit à la sagesse, il aura rempli sa mission, sa raison d'être. Il me rappellera sans cesse que je dois bâtir ma vie sur de solides fondations, et non pas sur le sable des illusions.

➤ D'ailleurs, pour Jésus, c'est là le sens de l'intelligence : l'homme intelligent construit sa maison sur la roche, et non sur le sable. Pour Goethe, le souci était manifestement le professeur de l'intelligence. Nous pourrons nous rappeler de cela la prochaine fois qu'un souci se présentera devant notre porte (ou sera déjà entré au salon).

## L'ouvre-porte

La peur est la sœur du souci. Nous nous faisons beaucoup de souci lorsque nous craignons que quelque chose puisse se produire qui dépasse nos capacités à contrôler la situation.

Un proverbe chinois dit que la peur frappe parfois à la porte de notre âme :

.....  
*« La peur frappe à la porte. La confiance lui ouvre. Et il n'y a personne dehors ! »*  
.....

La plupart des gens chargeront leur peur d'ouvrir leur porte. La peur qui frappe à notre porte déplace et remplace trop souvent notre confiance en nous-mêmes. Cette dernière hésite à aller lui ouvrir. Ce proverbe nous invite à charger notre confiance d'aller ouvrir la porte et ce, malgré toute la peur qui loge en nous. Personne n'éprouve uniquement la peur, ni uniquement la confiance, nous éprouvons ces deux sentiments simultanément. C'est à nous de décider qui nous chargerons d'aller ouvrir notre porte. Quand nous en chargerons la confiance, nous pourrons faire l'expérience libératrice qu'il n'y a personne dehors : c'était seulement la peur cachée dans notre âme qui semblait avoir frappé à notre porte, mais pas une personne réelle.

## Une vie gâchée

« Il y a trois sortes de gens : ceux qui se soucient de la mort, ceux qui se crèvent au boulot et ceux qui se languissent de mourir. »

▀ L'ironie de cette citation de Winston Churchill<sup>(5)</sup> réside dans le fait que chacun de nous sait bien qu'il ou elle devra fatallement mourir un jour, quels que soient ses efforts, ses actions et son comportement pour rester en vie. La seule question est de savoir comment nous réaliserons notre vie d'ici là. Nous pouvons la traverser avec des soucis, du travail ou de l'ennui. Winston Churchill n'était ni un rêveur ni un homme rongé par l'ennui. Un jour, il fit cette remarque :

« Je suis trop occupé pour avoir le temps de me faire des soucis. »

▀ Ce qu'il avait dit là est très juste. Car les soucis, comme le travail et l'ennui, peuvent nous conduire à la mort : ils peuvent nous gâcher la vie. Nous pouvons nous laisser submerger par le travail et les tracas au point de provoquer prématurément notre mort. Autant les soucis exagérés, le surmenage ou la vacuité de l'ennui ne sont pas dignes d'intérêt. Par contre, une vie, des soucis et un travail raisonnables et qui correspondent à nos capacités le sont.

## La santé, une obsession

➤ Nombreux sont les gens qui se préoccupent constamment de leur santé. Ils craignent de développer cancer ou d'avoir une crise cardiaque. Ils se concentrent sur leur santé, et passent de ce fait à côté de leur vie. Il est certes bon de se préoccuper de sa santé, mais lorsque celle-ci devient un substitut de religion, l'inquiétude s'en trouve démesurément augmentée, jusqu'à nous nuire voire nous rendre malade.

➤ Abandonner ses soucis est le meilleur elixir de vie. Notre santé s'en portera mieux si nous ne nous mettons pas constamment à craindre le pire.

➤ Anthony de Mello<sup>(6)</sup> disait :

.....  
« *La plupart des gens éprouvent une telle peur de mourir qu'ils ne font plus qu'essayer de l'éviter, et qu'ils ne vivent en fait jamais pleinement.* »  
.....

➤ La crainte de la mort peut nous gâcher notre vie. Un médecin célèbre disait un jour avec humour :

.....  
« *Finalement, nous ne mourons pas nécessairement à cause d'une maladie, mais simplement du fait de vivre.* »  
.....