

ANSELM GRÜN

Être en harmonie, oublier ses soucis, simplement vivre

Traduit de l'allemand par Raymond Rakower

JouVence
poche

SOMMAIRE

Clés pour ce livre.....	7
Note du traducteur.....	8
Avant-propos.....	11

PARTIE 1

Oublier ses soucis	15
1. Oubliez vos soucis vivez, tout simplement !	16
2. Où est le problème ?	18
3. Par le trou de la serrure	19
4. L'ouvre-porte.....	20
5. Une vie gâchée.....	21
6. La santé, une obsession	22
7. L'offrande erronée	23
8. Le piège	25
9. Ne jetez pas votre esprit à la poubelle !	26
10. Les soucis savent nager	27
11. Le grand lancer	28
12. À quoi bon vous lamenter ?	29
13. Quand tombe l'obscurité et la froidure.....	31
14. Les choses importantes de la vie.....	32
15. Les soucis et se faire du souci	33
16. Les vrais soucis.....	34
17. On prend soin de moi	36
18. Ne vous mettez pas en colère	37
19. Le cimetière des erreurs	38
20. L'invitation.....	39

21. Comme chante l'oiseau	40
22. Laissez donc faire	42
23. Ce n'est pas évident	42
24. Le programme préventif	44
25. Dites carrément ce que vous pensez.....	45
26. Vous êtes entre de bonnes mains	46
27. Désarmez votre colère.....	47
28. Quand vient le doute.....	48
29. Vaut-il mieux rire ou pleurer ?.....	49
30. La bourse aux soucis	50
31. Vivre c'est maintenant, pas demain !	51
32. Quand tombe la nuit.....	52
33. La bénédiction du sommeil	53

PARTIE 2

Être en harmonie	55
34. Soyez la note et la mélodie.....	56
35. L'harmonie	56
36. L'accord musical de l'âme.....	57
37. Le bien-être et l'harmonie.....	58
38. Pur et limpide.....	59
39. Guidés par le son	60
40. Lâchez prise !	61
41. Comme au ciel	62
42. Ayez les mains libres	63
43. Sur quoi les miracles se fondent.....	64
44. Il n'est jamais trop tard.....	65
45. Gardez votre équilibre	66
46. Restez patient	66
47. Aimez les questions en tant que telles	67
48. Ainsi, la paix devient possible	68
49. Soyez en accord avec vous-même.....	69

50. La faiblesse devient une force.....	71
51. L'unique prière	72
52. Un goût neuf.....	73
53. Ne soyez pas modeste !.....	74
54. La résonance	75
55. La liesse	75
56. Soyez d'accord avec votre vie	76
57. Tout vous est offert	78
58. En accord avec tous et avec vous-même.....	78
59. Embrassez la solitude.....	79
60. Seul mais unique	80
61. Regardez par terre.....	81
62. Le vrai recueillement	81
63. La sérénité intérieure	82
64. Ce que mon cœur me dit	83
65. La joie cachée au fond de l'âme	83
66. Les champs, les prairies et les fleurs.....	84
67. Le bonheur est en vue.....	85
68. Soyez celui que vous êtes réellement !.....	86
69. Réconciliez-vous avec vous-même	86
70. Le jour viendra	87

PARTIE 3

Simplement vivre.....	89
71. Clair, net et vrai.....	90
72. La liberté intérieure	90
73. En accord avec vous-même et en toute simplicité.....	91
74. Le don de Dieu.....	93
75. Votre simplicité est votre dévouement à Dieu	94
76. Le regard sain	95
77. Sans arrière-pensées	96
78. Comme des enfants	97

79. Ni méchanceté ni hypocrisie	98
80. Doux comme la colombe	100
81. La clarté intérieure.....	101
82. Ce n'est pas si simple !.....	102
83. Ne compliquez pas les choses simples.....	103
84. Il n'y a pas nécessairement d'obstacles	104
85. En peu de mots	105
86. La petite clé	105
87. Vivre en solidarité.....	106
88. En toute vérité.....	107
89. Ne compliquez rien	108
90. Peu de mots.....	109
91. Les jours de félicité	109
92. Tout vous est donné.....	110
93. Le vrai maître	111
94. Se sentir calme.....	112
95. Faire ce qu'il faut faire	113
96. L'essentiel	114
97. Le moins compliqué possible.....	114
98. Plus c'est simple, mieux ça marche	115
99. Traversez la vie pieds nus.....	117
100. Repasser son linge aide aussi.....	118
101. L'espace vital	119
102. L'art le plus raffiné.....	120
103. Jouissez de ne rien faire !.....	120
104. Contemplez les étoiles	121
105. La liste des petits plaisirs.....	122
106. Oubliez-vous, soyez pur !.....	124
 Annexe : références des auteurs cités dans le texte	 127
À propos de l'auteur	141

NOTE DU TRADUCTEUR

Célèbre dans son pays, érudit hors pair, le père Grün est un moine bénédictin de l'abbaye de Münsterschwarzach, dont il est le directeur financier et le chef du personnel. Il a servi de conseiller spirituel à nombre de gens, et il a rédigé de nombreux livres orientés vers la spiritualité et l'harmonie.

Dans ce petit ouvrage, il offre au lecteur le fruit d'une vie consacrée à recueillir les méthodes des sages pour atteindre la paix intérieure. Il évoque ici les démons intérieurs qui tourmentent tant de gens, mais qui les tourmentent bien inutilement. Il explique les méthodes simples à appliquer dans la vie quotidienne pour arriver au bonheur : apprendre à contrôler ses émotions, éliminer celles qui sont nocives et mettre en pratique celles qu'il a lui-même expérimentées avec succès.

Le lecteur trouvera en annexe en fin d'ouvrage les références des auteurs cités dans le texte, complétées de avec quelques détails biographiques sur ceux-ci. Le père Grün nous fait en effet partager les pensées de personnages passionnants de tous bords et de toutes tendances, qui ont contribué à la richesse de notre culture. C'est là un des attraits de ce livre.

L'auteur utilise à différents endroits l'expression « *Einfach leben* », qui se traduit littéralement par « Vivre simplement ». Mais dans le contexte, cette expression allemande est utilisée à différents endroits dans l'un de ses deux sens : « Vivre en toute simplicité » ou « Être tout simplement en vie ». L'auteur en discute au troisième chapitre, « Simplement vivre », au paragraphe 71, « Clair, net et vrai », et plus loin, au paragraphe 87, « Vivre en solidarité ». Vous pourrez à votre gré intervertir ces deux formes ; vous constaterez que cela donne aussi du sens au texte. À vous de jouer, le texte devient ainsi interactif !

Les citations bibliques sont tirées de la Traduction œcuménique de la Bible (TOB).

me libère du pouvoir du monde, de l'emprise de la passion, de l'emportement et de certains de mes instincts, ainsi que de l'envie parfois incontrôlable et immodérée d'atteindre la renommée et le succès. Cette vie simple se passe dans l'enclos et sous la protection de Dieu. C'est là que je trouve le confort. C'est là que je me sens chez moi.

Heinrich Spaemann² a attiré notre attention sur le fait que dans la Bible, le mot « sacré », tiré du verbe « consacrer », apparaît pour la première fois en relation avec les sept jours de la Création :

« Dieu bénit le septième jour et le consacra car Il avait alors arrêté toute l'œuvre que Lui-même avait créée par Son action. » (Gn 2,3)

La sainteté du septième jour est en relation profonde avec le repos de Dieu, qui s'était reposé de ses travaux. Pendant ce repos, je n'ai à accomplir aucune tâche, je peux jouir d'être là, d'exister. C'est cela qui est saint, sacré : le fait de vivre. Nous faisons alors partie du repos du sabbat du Seigneur. Nous sommes libérés de tous soucis. Nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, avec Dieu et avec l'instant présent. C'est à la libération de nos soucis que nous conduit le repos sabbatique de Dieu, en une vie en accord avec nous, en « étant tout simplement là ». Dans le fond de notre cœur nous recherchons précisément cette satisfaction, ce soulagement intérieur du repos. Le bonheur n'est-il que le repos du cœur ?

Partie 1

Oublier ses soucis

1. 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* de Katharina Ceming, 2019.

2. 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. Épictète³ (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.

3. 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. Goethe⁴ 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 pourrions nous rappeler de cela la prochaine fois qu'un souci se présentera devant notre porte (ou sera déjà entré au salon).

4. 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.

5. 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 Churchill⁵ réside dans le fait que chacun de nous sait bien qu'il ou elle devra fatalement 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 tracasseries 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.

6. 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 élixir de vie. Notre santé s'en portera mieux si nous ne nous mettons pas constamment à craindre le pire.

Anthony de Mello⁶ 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. »

7. L'offrande erronée

Notre santé court un grand danger : l'ambition nous mène à un point tel que nous ne prêtons plus attention à notre corps ni à notre âme. Cela ne concerne pas seulement les sportifs professionnels, qui ruinent parfois leurs corps avec des produits de dopage pour être les meilleurs. Quand notre corps nous fait souffrir, nous aussi