



Ne vous inquiétez pas du lendemain

par Kim Nataraja

Nous avons vu l'importance que la tradition attache au lâcher prise des pensées. L'un des principaux fruits que cela apporte est d'aider à nous maintenir dans le moment présent. En se concentrant sur son « mot », on se détache des pensées qui nous renvoient toujours vers le passé ou vers l'avenir. Observez un moment vos pensées. Ne concernent-elles pas toutes vos soucis, vos espoirs et vos craintes de ce qui s'est passé ou ce qui peut arriver ? On utilise le moment présent uniquement comme un tremplin vers l'avenir ou comme un lieu d'où on regarde vers le passé avec anxiété ou nostalgie. On ne laisse aucune place au moment présent lui-même. Et pourtant, les Écritures nous disent que la nature essentielle de Dieu est « *pur être* ». Quand Dieu appela Moïse la première fois, il lui dit : « *Je suis le Dieu de vos pères, le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac, le Dieu de Jacob.* » C'est l'aspect que Dieu prend dans l'histoire humaine. Et quand Moïse demanda une deuxième fois à Dieu son nom, Il répondit : « *Je suis ; voilà qui je suis.* » Le « *nom* » de Dieu, sa nature essentielle, est donc « *pur être* » dans le moment présent. Par conséquent, le moment présent est la « *voie étroite* » par laquelle nous pouvons entrer dans la Présence du Dieu qui demeure en nous.

Se détacher de ses pensées est donc un élément essentiel de notre pratique. Mais à nouveau, on peut se demander où Jésus nous dit de nous détacher de nos pensées. Une fois de plus l'Évangile de Matthieu nous donne une indication claire : « *C'est pourquoi je vous dis : Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que les vêtements ?* » Tous nos soucis, pour la plupart, concernent notre survie. Et Jésus dit clairement que la vie est plus que la simple survie. Nous avons besoin de « *chercher d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît.* » Au lieu de s'attarder sur ses pensées, on doit se concentrer avec persévérance sur le Divin en répétant notre prière, « *maranatha* », une des plus anciennes prières chrétiennes. Cette prière est l'ancre qui nous enracine dans la Présence divine.

Cette façon de prier, ce « *lâcher prise de soi* » demande de la confiance, la confiance que Dieu est aussi là pour nous. Jésus connaît nos difficultés et déclare avec insistance que Dieu prend soin de toute la création, des oiseaux, des lis des champs et même de l'herbe. Il nous encourage à croire avec confiance que Dieu prend donc aussi soin de nous, que nous serons aussi vêtus et nourris, car « *votre Père céleste sait que vous en avez besoin* ». Tout ce que nous avons à faire, c'est rester concentré sur notre relation à Dieu dans le moment présent : « *Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même.* » Il nous faut gérer les problèmes qui se posent à chaque instant. Nous serons en mesure de le faire en restant centrés et l'esprit en paix, comme un fruit direct de la « *prière continuelle* », en répétant sans cesse notre mantra, en nous ancrant constamment dans la Présence de Dieu. Nous trouvons la même recommandation

dans l'Écriture : « *Priez sans cesse !* » (Th 5, 17) et « *Ils doivent prier sans cesse, sans se décourager.* » (Lc 18, 1). Jean Cassien souligne aussi : « *Vous devez, dis-je, méditer constamment dans votre cœur cette formule. Vous ne devez pas cesser de la répéter, quand vous faites n'importe quel travail, ou rendez un service, ou êtes en voyage. Méditez-la en dormant, en mangeant et en satisfaisant les moindres besoins de la nature.* »