

Méditations¹ pour atteindre le bonheur par Dieu le Maître de la vie

Introduction aux méditations

Lors des moments de trouble ou tout simplement pour notre vie au quotidien, nous avons besoin des paroles et des attitudes qui nous aident « à contrôler nos émotions, à éliminer celles qui sont nocives » et à garder celles qui ouvrent une porte dans notre âme pour apporter la paix et l'espérance.

Pour ce faire, je m'appuie sur les méditations du Père Anselm Grün, un moine bénédictin. Il a exposé trois principes de sages pour que « nos existences prennent tout leur sens et puissent atteindre la paix intérieure : *Etre en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre.* »

Il essaye de répondre, à la lumière de l'Évangile, à la question : « Que faut-il pour atteindre le bonheur ? » A cette interrogation légitime, il commence par répondre : « pas grand-chose » disait le théologien et penseur Abraham Joshua Heschel. En fait, rien d'autre que ce qui était déjà présent depuis longtemps : « *Dieu, une âme et un instant. Ces trois choses sont là en permanence. Etre tout simplement là, c'est déjà une bénédiction ; vivre, c'est sacré* » disait-il. Pour le Père Anselm Grün, « pour que nos existences prennent tout leur sens, il faut également trois choses : *se libérer de ses soucis, arriver à être en harmonie avec soi-même et, enfin, simplement vivre.* »

Ces attitudes vis-à-vis de la vie forment un tout et se transforment mutuellement. En effet, *pour se sentir en harmonie avec soi*, il faut apprendre à se libérer de ses soucis. Car la caractéristique des soucis est de tourmenter les gens qui y sont soumis et les empêcher d'être vraiment eux-mêmes. C'est pourquoi il faut apprendre à s'en débarrasser.

L'harmonie et l'unicité puisent leurs effets bénéfiques à la même source. L'harmonie en musique est composée d'un ensemble de sons qui produisent un timbre unique. Et c'est ce dernier qui aboutit à la simplicité. C'est ainsi que les anciens pères fondateurs de l'Église avaient compris le concept de la simplicité. Dans leur esprit, cette simplicité s'était unie au son original, avec Dieu, qui est à l'origine de toutes choses.

Celui qui adopte cette simplicité vit modestement, en homme simple et en harmonie avec lui-même. Il acquiert la clarté et l'unicité.

...Celui qui vit simplement là, sans aucune intention, celui-là est une bénédiction pour la Création. Il est en harmonie avec elle et ne l'exploite jamais pour lui-même. Il est tout simplement. Faisant partie de la Création, il s'épanouit en tant qu'être unique et irremplaçable.

...Celui qui simplement vit constitue une entité se suffisant à elle-même : il ne dépend pas du monde extérieur, mais il s'appartient et appartient à Dieu. La phrase « *tout simplement vivre, c'est sacré* » signifie pour moi que je vis l'instant présent, je vis en totalité en Dieu. Cela me rend sacré, cela 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, dans mon cœur.

...Je peux jouir d'être là, d'exister. Ce qui est sacré, c'est le fait de vivre. Alors, en Dieu qui est présent dans notre cœur, nous sommes libérés, de tous soucis. Nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, avec Dieu et avec l'instant présent. Dans le fond de notre cœur nous recherchons précisément cette satisfaction, ce soulagement intérieur du repos. Le bonheur n'est-il pas le repos du cœur ?

Voilà qui justifie l'invitation de Jésus : « *Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos !* »

¹ Méditations extraites et commentées, des Méditations du Père Anselm GRÜN par le Père Jonas BOLEKO PEA.