

Quelle panacée contre les soucis ?



Lectures de la messe

Première lecture

« Très volontiers, je mettrai plutôt ma fierté dans mes faiblesses » (2 Co 12, 1-10)

Lecture de la deuxième lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,
faut-il se vanter ? Ce n'est pas utile.
J'en viendrai pourtant aux visions et aux révélations
reçues du Seigneur.
Je sais qu'un fidèle du Christ,
voici quatorze ans, a été emporté jusqu'au troisième ciel
- est-ce dans son corps ? je ne sais pas ;
est-ce hors de son corps ? je ne sais pas ;
Dieu le sait -,
mais je sais que cet homme dans cet état-là
- est-ce dans son corps, est-ce sans son corps ?
je ne sais pas,
Dieu le sait -
cet homme-là a été emporté au paradis
et il a entendu des paroles ineffables,
qu'un homme ne doit pas redire.
D'un tel homme, je peux me vanter,
mais pour moi-même,
je ne me vanterai que de mes faiblesses.
En fait, si je voulais me vanter,
ce ne serait pas folie,
car je ne dirais que la vérité.
Mais j'évite de le faire,
pour qu'on n'ait pas de moi une idée plus favorable
qu'en me voyant ou en m'écoutant.
Et ces révélations dont il s'agit
sont tellement extraordinaires
que, pour m'empêcher de me surestimer,
j'ai reçu dans ma chair une écharde,
un envoyé de Satan qui est là pour me gifler,
pour empêcher que je me surestime.
Par trois fois,

j'ai prié le Seigneur de l'écarter de moi.
Mais il m'a déclaré :
« Ma grâce te suffit,
car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse. »
C'est donc très volontiers
que je mettrai plutôt ma fierté dans mes faiblesses,
afin que la puissance du Christ fasse en moi sa demeure.
C'est pourquoi j'accepte de grand cœur pour le Christ
les faiblesses, les insultes, les contraintes,
les persécutions et les situations angoissantes.
Car, lorsque je suis faible,
c'est alors que je suis fort.

- Parole du Seigneur.

Psaume

(33 (34), 8-9, 10-11, 12-13)

R/ Goûtez et voyez

comme est bon le Seigneur ! (cf. 33, 9a)

L'ange du Seigneur campe alentour
pour libérer ceux qui le craignent.
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !
Heureux qui trouve en lui son refuge !

Saints du Seigneur, adorez- le :
rien ne manque à ceux qui le craignent.
Des riches ont tout perdu, ils ont faim ;
qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun bien.

Venez, mes fils, écoutez- moi,
que je vous enseigne la crainte du Seigneur.
Qui donc aime la vie
et désire les jours où il verra le bonheur ?

Évangile

« Ne vous faites pas de souci pour demain » (Mt 6, 24-34)

Alléluia. Alléluia.

Jésus Christ s'est fait pauvre, lui qui était riche,
pour que vous deveniez riches par sa pauvreté.

Alléluia. (cf. 2 Co 8, 9)

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Nul ne peut servir deux maîtres :
ou bien il haïra l'un et aimera l'autre,
ou bien il s'attachera à l'un et méprisera l'autre.

Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'Argent.

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 ?
Regardez les oiseaux du ciel :
ils ne font ni semailles ni moisson,
ils n'amassent pas dans des greniers,
et votre Père céleste les nourrit.
Vous-mêmes, ne valez-vous pas
beaucoup plus qu'eux ?
Qui d'entre vous, en se faisant du souci,
peut ajouter une coudée à la longueur de sa vie ?
Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire tant de souci ?
Observez comment poussent les lis des champs :
ils ne travaillent pas, ils ne filent pas.
Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire,
n'était pas habillé comme l'un d'entre eux.
Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe des champs,
qui est là aujourd'hui,
et qui demain sera jetée au feu,
ne fera-t-il pas bien davantage pour vous,
hommes de peu de foi ?

Ne vous faites donc pas tant de souci ;
ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?"
ou bien : "Qu'allons-nous boire ?"
ou encore : "Avec quoi nous habiller ?"
Tout cela, les païens le recherchent.
Mais votre Père céleste sait que vous en avez besoin.
Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice,
et tout cela vous sera donné par surcroît.
Ne vous faites pas de souci pour demain :
demain aura souci de lui-même ;
à chaque jour suffit sa peine. »

- Acclamons la Parole de Dieu.

Méditation

Bien-aimés dans le Seigneur, que Dieu soit loué en tout temps. Nous méditons aujourd'hui la conclusion du chapitre 6 de l'Évangile selon saint Matthieu, où Jésus déclare : « Ne vous faites donc pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. » (Mt 6,34) Jésus nous offre ici un véritable remède contre un mal silencieux mais ravageur : les soucis de la vie.

Les ravages des soucis sur le corps et l'âme

Avant de méditer sur le remède proposé par le Christ, il est bon de mesurer l'étendue des dégâts

que les soucis peuvent causer, tant au niveau physique que spirituel.

Sur le plan du corps, les soucis affaiblissent notre système immunitaire, favorisent la production de toxines, rendent notre organisme acide, et facilitent le développement de maladies, microbes et parasites.

Sur le plan de l'âme, les soucis nous volent la paix, nous dépouillent de la joie, nous enferment dans la peur de l'avenir et nuisent à nos relations, qui deviennent souvent tendues et toxiques. Se libérer des soucis, c'est donc non seulement se rapprocher de Dieu, mais aussi prendre soin de sa santé physique et mentale.

Jésus ne condamne pas la prévoyance

Il est important de souligner que le Christ ne nous invite pas à l'imprévoyance. Il ne s'agit pas de vivre dans l'irresponsabilité ou de refuser de planifier le lendemain. Penser à demain n'est pas un péché. Se faire du souci pour demain, oui. Car le souci trouble, paralyse, empêche même une bonne organisation. Jésus nous enseigne à vivre libres de l'angoisse de l'avenir, en faisant notre part aujourd'hui, et en laissant Dieu prendre soin de ce que nous ne maîtrisons pas.

Le remède : vivre l'instant présent avec Dieu

Le vrai remède aux soucis, c'est la spiritualité de l'instant présent. Vivre l'instant présent, c'est décider de vivre chaque jour selon la volonté de Dieu, et de lui abandonner avec confiance notre avenir. Celui qui vit ainsi est paisible, stable, ancré. Il trouve sa joie et sa force dans la présence actuelle de Dieu, car Dieu est le Dieu de l'aujourd'hui éternel.

Vouloir porter demain aujourd'hui, c'est se charger d'un fardeau sans en avoir reçu la grâce. Or, Dieu nous donne chaque jour les grâces pour ce jour-là, pas pour un autre. Se soucier, c'est donc vivre dans le futur sans les grâces du présent, ce qui ne peut qu'épuiser et stresser.

Enfin, les soucis révèlent souvent un manque de foi. Si nous sommes toujours préoccupés, c'est parce que nous avons peur que Dieu ne soit pas fidèle, que demain, peut-être, il nous abandonne. Ce doute tue notre paix intérieure.

Prions

Père très bon,
Toi qui es le Maître du temps et des événements,
je viens à toi par ton Fils Jésus-Christ,
pour te confier mes angoisses et mes craintes de demain.
Apprends-moi à vivre l'instant présent avec confiance,
à me réjouir de tes bénédictions aujourd'hui
et à m'abandonner à toi pour ce qui vient.
Renouvelle en moi la foi, la paix et la joie
afin que je sois libre des chaînes des soucis.
Je te le demande par Jésus, ton Fils, notre Seigneur. Amen.

Intercession

Seigneur Jésus,
nous te présentons aujourd'hui toutes les personnes écrasées par les soucis :
ceux qui manquent de pain, de travail, de sécurité,
ceux qui ont peur pour l'avenir de leur famille, de leur santé, de leur foi.
Viens à leur secours, Seigneur.

Inspire-leur la confiance, soutiens-les dans leur faiblesse,
et ouvre devant eux des chemins de paix et de réconfort.
Accorde aussi à chacun la grâce de vivre aujourd'hui avec toi,
et de laisser entre tes mains le lendemain.
Toi qui vis et règnes pour les siècles des siècles. Amen.

Exercice spirituel

Pendant une semaine, chaque matin, avant de commencer ta journée, fais cette prière simple :
« Seigneur, je te donne ma journée. Je fais ma part. Je te fais confiance pour le reste. »
Ensuite :

1. Note dans un petit carnet trois choses que tu peux faire aujourd'hui sans te préoccuper du lendemain.
2. Chaque soir, écris une grâce reçue pendant la journée, aussi simple soit-elle.
3. Lorsque surgit une inquiétude, dis calmement en ton cœur :
« À chaque jour suffit sa peine. Dieu me donnera la grâce pour demain, quand demain viendra.
»

André Kamta Sabang

Communauté des Disciples du Christ Vivant