

## Vivons le moment présent

**"A chaque jour suffit sa peine" Matthieu 6.34**

Un des grands ennemis de la paix intérieure, c'est cette tendance que nous avons souvent à revenir sur le passé, ou bien à nous projeter dans l'avenir. Cela engendre beaucoup de troubles et d'inquiétudes.

Oui, mais, après le confinement comment ça va se passer, pour les enfants, pour nos aînés, pour les restaurateurs etc. ? Écoutons les conseils que nous donne le Seigneur.

Il ne nous dit pas d'être imprévoyants et irresponsables (cf. l'exemple de la fourmi Prov. 6. 6-8 ; 30. 25). Il faut faire des projets et penser à demain. Mais il ne veut pas que nous nous fassions du souci, car le souci ronge le cœur. Il rend souvent indisponible pour ce que nous avons à vivre pour le présent. Une des conditions les plus nécessaires pour conquérir la paix intérieure est la capacité de vivre l'instant présent. Je m'explique :

Il est bon de revenir parfois sur le passé, pour en tirer des leçons et ne pas retomber dans certains travers, pour confesser ce que nous avons à confesser, pour confier à Dieu une blessure que nous n'avons pas encore réussi à lui remettre pleinement. Nous ne pouvons pas changer le passé. Le stress, qui devient une prison provient du regret, du remord, du sentiment de culpabilité qui s'y rajoute. Pour être libéré soyons certains que Dieu veut tirer du bien de chacune de nos circonstances, même de nos erreurs. Rien ne lui est impossible.

Quant à l'avenir, nous avons très peu de prise sur lui. Se projeter dans l'avenir, c'est imaginer ce qu'il sera et vouloir à tout prix le programmer, ou encore résoudre à l'avance des problèmes qui peut-être ne se poseront jamais. Demain, est un nouveau aujourd'hui qui ne nous appartient pas.

Alors, la seule chose qui nous appartienne est le moment présent. Dans l'instant présent nous sommes en contact avec le réel. En le vivant dans la perspective de la foi et de l'espérance chrétienne, l'instant se révèle à nous riche d'une grâce et d'un réconfort immense dues aux promesses de Dieu.

- L'instant présent est celui de la présence et de la communion d'un Dieu vivant qui a dit : *« je serai avec vous tous les jours jusqu'à l'achèvement du siècle »*.
- Moment de satisfaction puisque Dieu est là, de plénitude qui chasse le sentiment de vide de frustration, l'impression de manquer ;
- Moment de renouvellement : dans la plénitude de l'Esprit-Saint qui vit en moi.
- Moment des décisions. C'est aujourd'hui que je peux décider de mettre toute ma confiance en Dieu et de rejeter ce qui n'est pas selon sa volonté
- Le moment présent est l'instant où je peux aimer. Aujourd'hui, je choisis d'aimer Dieu et mon prochain. Une chrétienne a écrit : *« Pour t'aimer, ô Jésus, je n'ai rien qu'aujourd'hui »*.
- C'est aussi le moment de l'acceptation ; consentir à ce que nous n'avons pas choisi.
- C'est accueillir avec confiance la réalité telle qu'elle est. C'est choisir ce que nous n'avons pas voulu, c'est consentir à nos faiblesses, à nos limites personnelles, à notre impuissance.

Je vous propose cette prière :

Seigneur, en me souvenant de ce verset : *"à chaque jour suffit sa peine"*, je remets à nouveau tout mon passé entre tes mains, dans la confiance que tu peux tirer un bien de tout. Je te confie mon avenir, et demande simplement la grâce de bien faire aujourd'hui ce que tu me demandes Amen !