

Savoir s'arrêter

Michel Quoist

Trop souvent l'homme moderne se subit, parce qu'il n'a plus le loisir ou ne sait plus se donner le loisir de s'arrêter, de se regarder, pour prendre conscience de lui-même. À force de démissionner, il n'ose plus se recueillir car il serait brutalement remis en face des responsabilités qui lui font peur. Courir lui donne l'impression de vivre. En fait, il s'étourdit, échappe à lui-même et se condamne à la vie instinctive. Il n'est plus homme, mais bête. Accepter de s'arrêter, c'est le premier acte qui pourra lui permettre de se restituer à lui-même.

Si tu « pousses » toujours ta voiture très vite, tu fatigueras le moteur.

Si tu vis sans cesse « sous pression », ton corps et ton esprit seront tôt usés.

À force de courir, tu ne rencontreras plus personne et, ce qui est plus grave, tu ne te rencontreras plus toi-même.

Si tu veux saisir, ce qu'il y a de plus profond en toi, il faut que tu saches t'arrêter.

À manger debout, tu digères mal. Assieds-toi.

À penser en courant, tu réfléchis mal. Assieds-toi.

N'attends pas que Dieu t'arrête pour prendre conscience que tu existes. Il sera trop tard, tu ne pourras plus mériter.

Le surveillant débordé par ses élèves voudrait fuir la classe.

La ménagère qui a « laissé tout aller » se dégoûte chez elle.

L'homme qui ne se maîtrise plus « s'abandonne », il passe devant sa porte sans jamais plus oser rentrer chez lui.

Si tu es en retard pour payer ton loyer, tu ne souhaites pas rencontrer ton propriétaire.

Si par négligence tu n'as pas vu ton ami depuis fort longtemps, gêné, tu évites de l'aborder.

Si tu as peur de t'arrêter, c'est que tu as peur de te rencontrer, et si tu as peur de te rencontrer, c'est que tu n'es plus habitué à toi, tu ne te connais plus, tu crains tes reproches et tes exigences.

Tu n'as pas le temps de t'arrêter ? Sois loyal, il y a des moments de creux en tes activités. Ne t'empresse pas de les combler par le bruit, un journal, une conversation, une présence...

Attendant chez le coiffeur, ne te précipite pas sur une revue. Arrête-toi.

Tu es dans l'autobus, serré par la foule, bercé par le bruit anonyme. Arrête ta rêverie.

Le dîner n'est pas prêt, ne ressors pas « une minute » pour voir un camarade. Arrête-toi.

Tu bénéficies d'un moment de silence, ne mets pas un disque. Arrête-toi

Si le nageur relève la tête, c'est pour « reprendre souffle ».

Si L'automobiliste s'immobilise devant le poste à essence, c'est pour « faire le plein ».

Si tu t'arrêtes, c'est pour prendre conscience de toi, rassembler toutes tes puissances, les ordonner et les diriger afin de t'engager tout entier dans ta vie.

Accepter de s'arrêter, c'est accepter de se regarder; et accepter de se regarder, c'est déjà s'engager, car c'est faire pénétrer l'esprit à l'intérieur de sa maison.

Tu ne te reconnaîtras et te comprendras pleinement que dans la Lumière de Dieu.

Tu n'agiras efficacement qu'en union avec l'Action de Dieu.

Quand tu te donnes rendez-vous avec toi-même, donne en même temps rendez-vous avec Dieu.

Au cours de tes journées, saisis toutes les occasions que t'offre la vie pour te re-saisir et communier à Dieu :

l'attente de l'autobus,

le moteur de ta voiture qui chauffe avant de démarrer,

les trois minutes de l'œuf à la coque,

le lait qui va bouillir,

le biberon trop chaud,

au téléphone, la ligne qui n'est pas libre,

le feu rouge sur la route...

Ne « tue pas le temps », si restreint soit-il, il est providentiel : Dieu y est présent. Il t'invite à la réflexion et la décision pour devenir plus homme !

Cardinal Mgr.Martini

« Le désordre devient conscient lorsque nous voulons vraiment prier, ou demeurer en silence, dans la solitude. Voilà pourquoi la plupart des gens redoutent la solitude, et ne savent pas comment vivre un quart d'heure en prière. Lorsqu'il nous faut tenir les rênes de l'esprit, nous

sommes pris d'angoisse, d'anxiété, n'ayant pas acquis l'habitude de nous contrôler. (...) Prendre conscience du désordre dans notre esprit, c'est faire un grand pas en avant. Je vous propose quelques remèdes pour vous acheminer vers le contrôle de votre esprit, dont parlent tous les grands auteurs spirituels de l'Antiquité. Ce contrôle de l'esprit peut également s'exprimer en des termes comme: liberté du coeur, paix intérieure, maîtrise de soi, contrôle de ses émotions, sérénité (...) Il y a là un art à la fois important et difficile. **Une personne ne peut prétendre être adulte tant qu'elle n'a pas suffisamment appris à contrôler son esprit, ou ses émotions, son imagination, ses sentiments, ses prévisions, ses troubles, ses angoisses, ses enthousiasmes, ses anticipations.** Venons-en aux remèdes:

1. Il faut commencer par se convaincre que nous n'avons pas la maîtrise de notre esprit, et qu'elle nous est nécessaire. Donc c'est quelque-chose à vouloir, à demander dans la prière: *«Seigneur, mets ta main sur mes lèvres, garde mes oreilles, mes yeux, mon coeur, mon imagination, afin que je puisse te chercher, dans la paix».* (...)
2. Puis vient, non moins important, le contrôle des sens. Qu'est ce que je lis, qu'est ce que je vois ou regarde, qu'est ce que je dis? (...)
3. Mais, le moyen essentiel, que Dieu met entre nos mains pour que nous ayons un contrôle sérieux, naturel et non artificiel, simple et discret, consiste à **vivre l'instant présent**. Non point au sens où il faille en extraire jusqu'à la dernière goutte, comme s'il n'y avait plus rien après, mais **en le goûtant, car c'est là que Dieu m'aime et que je l'aime**. Centrer tout son être donc sur le service de Dieu, **ici et maintenant**. **Dieu veut de moi ce que je suis précisément en train de faire, et il me dispense sa grâce pour ce moment.** (...) Ce moyen, tout simple, est vraiment capable de supprimer les angoisses, ainsi que toutes les préoccupations inutiles.

Pour Réfléchir :

En reprenant les 3 remèdes du cardinal:

1. Quelle est mon rapport à la solitude, au silence, à l'heure route ou à la prière?
2. Suis-je tout le temps en mesure d'être maître du temps que je passe sur Facebook, sur mon téléphone, sur internet... Saurais-je mettre le doigt sur d'autres habitudes, réflexes, attitudes, qui me «parasitent», et m'empêchent de «tenir les rênes de mon esprit» (gestion de mon emploi du temps...)?
3. Suis-je disposé à apprécier le présent tel qu'il s'offre à moi: environnement, lieu, personne, ambiance? Suis-je acteur de ce moment présent ?