



# SE NOURRIR

de la Parole de Dieu

Prendre soin  
Cultiver et protéger  
son jardin de vie



## De l'évangile selon saint Matthieu (6,24-34)

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« <sup>24</sup> 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. <sup>25</sup> 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 ? <sup>26</sup> 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 ? <sup>27</sup> Qui d'entre vous, en se faisant du souci, peut ajouter une coudée à la longueur de sa vie ? <sup>28</sup> Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire tant de souci ? Observez comment poussent les lys des champs : ils ne travaillent pas, ils ne filent pas. <sup>29</sup> Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'était pas habillé comme l'un d'entre eux. <sup>30</sup> 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 ? <sup>31</sup> 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 ?" <sup>32</sup> Tout cela, les païens le recherchent. Mais votre Père céleste sait que vous en avez besoin. <sup>33</sup> Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. <sup>34</sup> Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. »



© Pixabay

## Travail personnel ou à plusieurs

*Prendre un temps de silence. Lire et relire cet enseignement de Jésus. Souligner les mots, les expressions ou les passages qui m'interpellent.*

**« Exigeantes », « dérangeantes » ou, au contraire, « encourageantes », « rassurantes » : que provoquent en moi ces recommandations de Jésus ? Quel(s) pas concret(s), pour plus de liberté dans ma vie, suis-je prêt(e) à faire aujourd'hui ?**



## Commentaire

*Jésus invite la foule qui l'écoute attentivement sur la montagne, face à la mer de Galilée, à ne pas porter le souci du quotidien. L'instant présent ne doit pas être dévoré par cette attitude. Ces conseils ne sont pas démodés ! Ils sont plus neufs et plus frais que jamais. Il suffit que nous remplacions le terme « souci » par un mot plus à la mode aujourd'hui : le « stress ». Jésus nous questionne sur notre relation au temps : servilité ou liberté ? Le temps est-il synonyme « d'argent » ou est-il « un don de vie » ? Dans tous nos choix, nos actions, nous pouvons nous délester de ce souci permanent, de l'hier et du demain. Telle était la prière d'une sœur du Sacré-Cœur en Algérie : « Le moment présent est une frêle passerelle : si tu la charges des regrets d'hier, de l'inquiétude de demain, la passerelle cède et tu perds pied. Vis le jour d'aujourd'hui en communion avec Lui ! » Pour nous aider dans cette démarche, Jésus nous propose « d'observer » la Création. Pas simplement de la regarder, mais d'en tirer des leçons, un apprentissage de vie (tel est le sens du verbe grec katamanthanô au v. 28). La manière dont les éléments de la nature habitent le temps est source d'enseignement !*

Élodie VERDUN-SOMMERHALTER



### Laudato si' nous invite à savourer le présent dans la simplicité

« L'accumulation constante de possibilités de consommer distrait le cœur et empêche d'évaluer chaque chose et chaque moment. En revanche, le fait d'être sereinement présent à chaque réalité, aussi petite soit-elle, nous ouvre beaucoup plus de possibilités de compréhension et d'épanouissement personnel. La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété et une capacité de jouir avec peu. C'est un retour à la simplicité qui nous permet de nous arrêter pour apprécier ce qui est petit, pour remercier des possibilités que la vie offre, sans nous attacher à ce que nous avons, ni nous attrister de ce que nous ne possédons pas. Cela suppose d'éviter la dynamique de la domination et de la simple accumulation de plaisirs. [...] Beaucoup de personnes font l'expérience d'un profond déséquilibre qui les pousse à faire les choses à toute vitesse pour se sentir occupées, dans une hâte constante qui, à son tour, les amène à renverser tout ce qu'il y a autour d'eux. »

*La spiritualité chrétienne, c'est « une attitude du cœur, qui vit tout avec une attention sereine, qui sait être pleinement présent à quelqu'un sans penser à ce qui vient après, qui se livre à tout moment comme un don divin qui doit être pleinement vécu. Jésus nous enseignait cette attitude quand il nous invitait à regarder les lys des champs et les oiseaux du ciel, ou quand en présence d'un homme inquiet « il fixa sur lui son regard et l'aima » (Mc 10, 21). Il était pleinement présent à chaque être humain et à chaque créature, et il nous a ainsi montré un chemin pour surmonter l'anxiété malade qui nous rend superficiels, agressifs et consommateurs effrénés. »*

Extraits des paragraphes 222 à 226.

### Pour aller plus loin...

Continuez l'étude et la réflexion autour des thèmes de Laudato si' avec le tout nouveau webzine de la Conférence des Évêques de France (CEF) « Tout est lié » consacré à l'écologie intégrale. Sur la question de « la sobriété heureuse », nous vous recommandons plus particulièrement un article de la section « Enraciner » [Cliquez ici](#).

### Le mot-clé de Laudato si' : « sobre » ou « sobriété »

Dans le langage courant, la compréhension de l'état de sobriété se réduit, pour beaucoup, à la non-consommation d'alcool ou de substances. Quelle perte de sens et de richesse ! Être sobre, c'est être dans la maîtrise de soi. Dans la première lettre de Paul aux Thessaloniens, la sobriété est associée à la vigilance, et est opposée au sommeil. Pour vivre justement cette sobriété, l'apôtre appelle à se munir de la foi, de la charité et du salut (1 Th 5,6.8). Ainsi, la sobriété est une attitude spirituelle qui n'est pas une collection de privations et de rejets ; mais elle consiste en une recherche, toujours active et joyeuse, de sens et de vérité.

### Travail personnel ou à plusieurs

*Avec mes mots, qu'est-ce que je retiens de ce texte ?  
Comment puis-je concrètement vivre cette joyeuse  
sobriété ?*



### Commentaire

*Cet extrait de l'encyclique Laudato si' lance une invitation à la portée de tous, qui est de goûter la profondeur de chaque instant en se délestant de ce qui nous encombre. Ce ménage peut être fait à tous les niveaux, dans tous « nos intérieurs »... Il appelle à une joyeuse sobriété, qui n'appauvrit pas mais qui, bien au contraire, fait grandir l'homme. Cette attitude de corps, de cœur et d'esprit, est à la base de la conversion intégrale à laquelle Laudato si' encourage chaque femme et chaque homme de bonne volonté.*

Élodie VERDUN-SOMMERHALTER

