

# IDÉE DU MOIS

Décembre 2023

## ***Gratitude, joie, intériorité***

Remercier, se réjouir et vivre l'intériorité sont trois attitudes qui nous permettent de vivre pleinement notre quotidien, et qui sont intimement liées.

Quoi que nous fassions, nous pouvons toujours éprouver de la gratitude pour ceux qui nous soutiennent et ceux qui nous accompagnent. La gratitude, en effet, est un sentiment qui naît librement et sincèrement du cœur et qui nous fait prendre conscience que nous ne sommes pas autosuffisants.

L'Idée de ce mois nous encourage donc à vivre dans la joie. Mais quelle sorte de joie désirons-nous ? Certainement une joie profonde et sereine, même si nous sommes conscients que nous ne pouvons pas nous forcer à être joyeux.

Que ce soit lorsque la vie nous surprend par des problèmes et des soucis, par la souffrance et l'angoisse, ou lorsque la situation sociale nous semble aride et inhospitalière, nous faisons tous l'expérience que ce n'est pas facile.

Cependant, nous pouvons choisir de vivre chaque instant avec amour, en nous détachant de nous-mêmes et en prêtant attention et soin à ceux qui nous sont proches, en famille, au travail, dans la société; en acceptant le soutien des amis; en gardant vivante en nous la confiance que l'amour, vécu concrètement, surmonte tout et nous permet d'éprouver cette joie profonde que nous désirons.

Enfin, il y a une autre valeur à ne pas négliger : notre intériorité. Elle correspond à un besoin indispensable qui donne de l'énergie, de la couleur et de la chaleur à toutes nos actions.

Pour cela, il est nécessaire d'adopter une attitude de contemplation de la nature, de vivre des moments de silence, de pause dans nos actions, en essayant de nous connecter à notre moi intérieur, à notre conscience, sans distractions; il est nécessaire de donner de la valeur à nos pensées, aux réflexions qui soutiennent notre être "ici et maintenant".

Il s'agit d'une pratique simple qui transforme de l'intérieur nos activités et toute notre vie, en donnant une nouvelle saveur à chacun de nos moments, et en nous permettant de vivre pleinement le présent.

Le dialogue entre nous tous, de convictions religieuses ou non, en bénéficiera grandement ; nous nous sentirons davantage disposés à nous donner mutuellement nos pensées, nos idées, nos projets, nos rêves, et la communion deviendra plus vraie, et la vie encore plus riche de joie et de gratitude.

Gratitude, joie, intériorité, donc.

Et avec ces sentiments dans l'âme, préparons-nous à vivre avec enthousiasme les valeurs que les fêtes de Noël mettent en avant, pour réaliser un monde meilleur autour de nous, pour devenir des bâtisseurs de paix en nous-mêmes, à la maison, sur nos lieux de travail, au milieu des places. Rien n'est plus nécessaire et urgent aujourd'hui.