

## **Vivre la joie – offrir la joie**

„Dieu veut des chrétiens joyeux, heureux.“ Paul

### **Ce que tu devrais savoir**

La mauvaise humeur, la tristesse, la douleur, la colère et la déception déterminent si souvent notre quotidien et volent à l'âme la force de la joie. Lorsque nous observons un tout petit enfant qui, pour une raison quelconque exprime, par ses yeux scintillants, en chantant, sautant et dansant sa joie profonde, nous nous rendons compte de l'effet bienfaisant d'une heureuse nature.

*La vraie joie est pour ainsi dire la sœur de la félicité.* Elle se fonde sur les mêmes bases spirituelles et se distingue clairement de la joie enivrée, des joies sensuelles et du plaisir grossier où l'on s'égaie souvent aux dépens d'autrui. Prends donc à cœur l'encart de religion de juillet 2006 „Lutter pour le bien“ comme fondement de la joie.

### **Comment puis-je épanouir ma joie?**

La joie ne saurait être un impératif, mais il existe des chemins clairs pour la conquérir. La gratitude est au début. Elle est la plus forte source de la joie. *J'ai reçu la vie comme un cadeau incommensurable. Je peux ainsi me rapprocher de Dieu et trouver le chemin vers la maison du Père.* Maria Nels a écrit: „Jamais tu n'auras fini d'exprimer ta gratitude puisque la joie est présente dans la moindre des choses. Jamais on n'aura fini d'exprimer sa gratitude lorsqu'on connaît le sens.“ Du réveil jusqu'au coucher, nous aiguisons consciemment nos sens pour percevoir ce qui est bon, vrai, beau et saint: en regardant des images nobles, en écoutant de la bonne musique, en cultivant des loisirs sensés, en travaillant à l'honneur de Dieu, en exerçant l'amour du prochain dans les pensées, paroles et œuvres et par la prière intime, mon âme est nourrie, renforcée et emplie. J'évite donc le négatif autant que possible et lorsque je ne peux pas l'éviter, j'essaie de le transformer en quelque chose de bon par l'aide des anges, de la prière intime et du pardon.

### **Eléments constitutifs de la joie**

Dessine un mur en forme de pyramide avec de nombreuses briques dans ton cahier de religion. La joie est tout en haut. Réfléchis à l'aide du texte dans la case sur quoi la joie est fondée.

### **Témoignages de la joie**

De grands artistes et saints surent conférer une expression durable à la joie par les paroles, le son ou des tableaux. Avec le Cantique du soleil de Saint François, les compositions de Bach (p.ex. „Jauchzet, frohlocket!“ dans l'oratorio de Noël), Mozart (Die kleine Nachtmusik) ou Beethoven (Ode à la joie) nous n'en citons que quelques exemples. Mentionnons aussi les images pleines de lumière dans le livre „Grosse Geheimnisse unseres Glaubens“ pour accompagner le rosaire. Collectionne ce genre de témoignages dans ta propre bibliothèque et consulte-les régulièrement.

### **La croix offre la consolation et le salut**

Quand tu es triste, regarde un crucifix et contemple Jésus. En pensant à Sa souffrance infinie, en t'unissant à ses douleurs, tu seras comblé de Son amour infini. Tu deviendras calme et content.

### **Mène une vie calme et ordonnée**

Organise bien ton temps. (voir l'encart de décembre 2001). Maintiens l'ordre dans chaque domaine. Accorde-toi assez de sommeil. Prends garde d'avoir le temps de te recueillir. Prévois et accorde-toi chaque jour un moment de tranquillité.

### **Médite sur ta journée**

Clos la journée par un court recueillement et prie Dieu de te pardonner. Avant de t'endormir, pense à un événement réjouissant qui t'attend. Si tu as une chose difficile devant toi, prie les anges de t'aider et imagine comment tu maîtriseras la situation avec l'aide de Dieu. Ta foi peut transporter des montagnes.

### **Les plus pures sources de joie**

Lis dans la Bible et les „Benedicite“. Unis-toi quotidiennement aux êtres célestes par la prière et assiste souvent à la sainte messe. Tu accumuleras ainsi des trésors qui remplissent ton cœur de joie.

### **Ode à la joie**

Ô Joie, belle étincelle divine,  
Fille de l'Elysée,  
Nous entrons l'âme enivrée  
Dans ton temple glorieux.  
Tes charmes réunissent  
Ce que la mode sépare ;  
Tous les hommes deviennent frères  
Là où tes douces ailes reposent.  
La joie est le moteur puissant  
Dans l'éternelle nature.  
La joie, la joie fait tourner les rouages  
Dans la grande horloge du monde.  
Elle fait sortir les fleurs de leurs germes,  
Briller le soleil au firmament,  
Rouler dans l'espace les sphères  
Que l'astronome ne connaît pas.

L. v. Beethoven/F. Schiller