

Semaine 2

« Cultiver la vertu de la GRATITUDE »



INTRODUCTION

Connaissez-vous la différence qu'il y a entre un boxeur et un disciple de Jésus ? La réponse : ils ont comme point commun qu'ils savent tous les deux qu'il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir...

La semaine dernière on a découvert ce qu'est la gratitude. Cette semaine, on va essayer de cultiver la vertu de la gratitude pour qu'en toutes circonstances nous puissions être dans la gratitude...

L'objectif de ce parcours ce n'est pas seulement de ressentir quelques instants de gratitude, mais le but est de grandir et d'avoir un trait de caractère de gratitude, d'acquérir une vertu, quelque chose de stable qui nous permette en toutes circonstances d'être ou d'entrer dans la gratitude. Développer la gratitude comme une attitude de fond dans notre vie, c'est incroyablement plus puissant. Vivre dans la gratitude, ça ne signifie pas ne plus avoir d'épreuves ou de difficultés, mais c'est une nouvelle manière de vivre à travers les épreuves et les difficultés. La gratitude comme vertu, comme attitude stable, c'est tout voir comme un cadeau, tout voir comme un don...

Dans *Une histoire d'une âme*, sainte Thérèse de Lisieux se livre à un exercice de gratitude. Elle relit son histoire, avec comme fil rouge d'y découvrir l'œuvre de Dieu dans son âme et dans sa vie. Elle disait : « Tout est grâce... »

Je peux, néanmoins, avoir à certains moments de ma vie, des creux et des oscillations. Mais la vertu de la gratitude, quand je la travaille, va réduire mes moments de difficultés.

1. Quatre niveaux de gratitude

- L'ingratitude
- Je ressens des moments de gratitude.
- Je travaille à faire grandir la vertu de gratitude.
- La vertu de gratitude est installée dans ma vie.

2. Quatre attitudes pour devenir maître dans la vertu de gratitude

- Changer le vocabulaire
- Ce n'est pas si grave – relativiser les contrariétés
- Les contrariétés peuvent nous aider à grandir. C'est comme un entraînement
- C'est drôle. Apprendre à rire des choses qu'on a traversées.

J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.



PARTAGE

Je m'interroge et je partage

- Dans mes moments difficiles, est-ce que je fais appel à la vertu de la gratitude ?
- Est-ce que je profite de ce temps de l'Avent pour mettre en œuvre les attitudes pour devenir maître dans la vertu de gratitude ?
- À la lumière de Noël qui approche et compte tenu de tout ce qui se vit actuellement dans le monde, est-ce que j'arrive à prendre de la hauteur avec mes petites contrariétés ?

PAROLE DE DIEU

Ne soyez inquiets de rien, mais, en toute circonstance, priez et suppliez, tout en rendant grâce, pour faire connaître à Dieu vos demandes.

Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera vos cœurs et vos pensées dans le Christ Jésus.

(Ph 4, 6-7)

Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine.

(Mt 6, 34)

PRIÈRE

Seigneur, Toi qui es tellement prévenant pour chacun de tes enfants, nous te prions avec confiance en te suppliant de bien vouloir accueillir nos pauvres demandes et de garder toujours nos cœurs et nos pensées dans le Christ Jésus.

AMEN.