

Nous pouvons passer notre vie à chercher toujours plus : plus de richesses, plus d'attention, plus de plaisirs... comme cette pauvre femme dans la caverne. Et oublier l'essentiel : nous possédons déjà un trésor précieux qui ne demande qu'à grandir : notre vie intérieure. Sanctuaire parfois inconnu, effrayant, ennuyant. Comment l'apprivoiser, l'habiter ?

Un portier de l'âme

Notre intériorité étant un trésor, il est bon de veiller sur lui comme une maman veille sur son enfant. Cultiver son intériorité c'est la nourrir par de belles et grandes choses, de rêves et de petits actes quotidiens, de bons livres, de films qui élèvent, de belles discussions. Si je n'en prends pas soin, elle se venge et s'abreuve de choses mesquines ou dégoûtantes. Nous ne pouvons être naïves et laisser entrer n'importe quoi parce que cela satisfait nos caprices ou notre curiosité. Tout ce que nous regardons, écoutons laisse en nous des traces. Est-ce que je nourris mon cœur ou est-ce que je l'empoisonne ?

Notre volonté doit être comme un portier, elle choisit ce qui peut entrer ou sortir de notre vie intérieure. Celle-ci est fragile et précieuse, elle repose dans un écrin et nous ne pouvons pas la laisser à la merci de tous les vents, les curiosités, les ambiances. Nous regrettons souvent d'avoir trop parlé, rarement d'avoir su nous taire.

Le silence est la respiration de l'âme

« Tout le malheur des hommes vient de ne pas savoir demeurer en repos, dans une chambre. » écrivait Blaise Pascal. Il serait absurde et triste de passer notre vie à nous fuir, cherchant constamment à combler un vide.

Un ami est une personne avec qui nous pouvons rester en silence sans ressentir de la gêne. Suis-je une bonne amie pour moi-même ? Sais-je rester seule en silence, tranquillement, sereinement ? Apprivoiser le silence est essentiel. Il nous permet de réfléchir, de nous connaître, de nous aimer. Il n'est pas synonyme de solitude, d'égoïsme ou de vide intersidéral mais un espace que je suis appelée à habiter.

Habitude, simple et aérée

Nous habillons notre vie intérieure comme nous le souhaitons afin de nous y sentir bien. Créativité infinie avec trois incontournables :

- Habitude, accueillante pour ne pas se retrouver dans une maison délabrée, abandonnée.
- Simple en évitant les tours et les détours sur soi-même. Démêler les nœuds chaque soir pour ne pas se retrouver dans une forêt vierge et hostile.
- Aérée par notre sincérité pour ne pas se retrouver dans un foyer insalubre.

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de notre foyer intérieur !

Une vie intérieure ouverte sur le monde

Oui, nous voulons croquer la vie à pleine dents, sans peur car nous sommes libres et solidement ancrée. Nous pourrions *aimer le monde passionnément*, profiter joyeusement de tous les bijoux de la caverne car notre vrai trésor est à l'abri.

- ➔ Ai-je conscience que je porte en moi un magnifique trésor qui ne demande qu'à grandir, qu'à se déployer ?
- ➔ Ma vie intérieure a-t-elle un portier ?
- ➔ Suis-je une bonne amie pour moi-même ? De quelle manière je me regarde, je me parle ?
- ➔ Est-ce que je prends le temps, avec patience, d'habiller mon intériorité ? En prenant soin de ce qui vaut la peine, en mettant dehors ou en arrachant des mauvaises habitudes, des images qui me polluent... ?
- ➔ Ai-je peur du silence ? Ai-je des moments de silence dans ma journée qui sont nécessaires pour penser, méditer ou prier ?
- ➔ Est-ce que je prends soin de mon intimité ? Est-ce que je respecte l'intimité des autres, sachant parfois me taire et ne pas raconter tout à tout le monde ?
- ➔ Est-ce que je sais savourer les petits et les grands cadeaux que la vie m'offre même quand ils sont discrets ?