

Comme cette pauvre femme, nous pouvons courir après tous les joyaux de la caverne et oublier ce que nous avons de plus précieux : notre vie intérieure. Pourtant, elle est là, en nous. Elle peut grandir, se nourrir de tout ce qui est beau et bon. Prenons le temps d'en prendre soin, sans nous laisser emporter par la précipitation ou l'envie d'avoir toujours plus.

Nous ne sommes pas des bêtes

Un chat peut se contenter d'un estomac bien rempli et d'une place au coin du feu. Il est sympathique, peut ressentir un certain bien-être mais il n'a pas d'intimité, de trésor sur lequel veiller. Nous si. En tant que personne, nous sommes corps mais aussi esprit. Nous cherchons le bien, la vérité, nous pouvons aimer et être aimé, rire et pleurer, tisser des liens d'amitié et méditer sur le sens de la vie... C'est ce qui fait notre grandeur, notre dignité. A nous d'en prendre soin.

Un portier de l'âme

Notre intérieurité étant un trésor, il est bon de veiller sur lui comme une maman veille sur son enfant. La cultiver, c'est la nourrir avec de belles choses : des rêves, de petits gestes du quotidien, de bons livres, des films qui font grandir, de vraies discussions. Si nous n'y faisons pas attention, notre cœur peut se remplir de choses mauvaises ou inutiles. Nous ne pouvons pas laisser entrer ou sortir n'importe quoi par curiosité ou imprudence. Tout ce que nous regardons ou écoutons laisse une trace en nous. Est-ce que cela fait grandir mon cœur ou est-ce que cela lui fait du mal ?

Le silence est la respiration de l'âme

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.

Habitée, simple et aérée

Nous pouvons imaginer notre vie intérieure comme une maison. Pour que nous nous y sentions bien, elle a besoin d'être :

- Habitée, accueillante pour ne pas être une maison délabrée, abandonnée.
- Simple pour ne pas se perdre dans trop de soucis ou de pensées compliquées. Il est bon de prendre l'habitude de démêler les nœuds chaque soir.
- Aérée par notre sincérité pour respirer et se sentir libre.

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de notre maison intérieure !

- ➔ J'ai conscience que je porte en moi un magnifique trésor qui ne demande qu'à grandir, qu'à se déployer.
- ➔ Je construis peu-à peu une vie intérieure habitée, simple et aérée.
- ➔ Ma vie intérieure a un portier qui ne laisser pas entrer ou sortir n'importe quoi.
- ➔ Je suis une bonne amie pour moi-même. Je me parle gentiment et me regarde avec bienveillance.
- ➔ Je sais être tranquille sans faire les choses précipitamment ou avec du retard.
- ➔ Je réserve dans ma journée de petits moments de silence pour penser ou prier.
- ➔ Je prends soin de mon intimité. Je respecte l'intimité des autres, sachant parfois me taire et ne pas raconter tout à tout le monde.
- ➔ Je sais savourer les petits et les grands cadeaux que la vie m'offre même quand ils sont discrets.