



La gratitude qui mène à la joie

Par Jillian Morrison

UPDATE

**Entrez dans ses portes avec des louanges, dans ses parvis avec des cantiques!
Célébrez-le, bénissez son nom!
Car l'Éternel est bon; sa bonté dure toujours, et sa fidélité de génération en génération.**

(Psaumes 100:4-5)



Voici une des choses que Dieu me dit ces derniers temps : « Je t'ai créée pour que tu *jouisses* pleinement de la vie et pour que tu *rendes grâce* en toutes circonstances. »

Avec toutes les calamités qui se sont produites cette année et celles qui se produisent encore au moment où j'écris, il semble contre-intuitif de profiter de la vie en ce moment tout en pratiquant la gratitude. Comment puis-je être joyeuse et reconnaissante quand il semble que le monde autour de moi s'écroule et que tout ce que je croyais stable s'effondre maintenant sous mes yeux ?

Il y a une raison pour laquelle la joie et la gratitude sont intimement liées. La joie et la gratitude sont souvent mentionnées ensemble

dans les Écritures, et c'est précisément parce *qu'il est impossible d'être négatif quand on est reconnaissant*. C'est comme si Dieu avait créé ce lien inhérent entre la reconnaissance et la joie.

L'auteure et instructrice de la pleine conscience, Tamara Levitt, a déclaré : « Ce ne sont pas nos circonstances qui créent la gratitude, mais plutôt notre *perception* de nos circonstances ».

Contrairement à ce que beaucoup pourraient croire, la gratitude ne nous vient pas spontanément. La gratitude ne se produit pas de manière automatique. La pratique puissante de la gratitude est un choix quotidien et conscient. Et plus nous la pratiquons, plus nous sommes réceptifs à la paix qui surpasse toute compréhension en Jésus-Christ (**Philippiens 4:7**). Notre tendance à la négativité est interrompue lorsque nous pratiquons la conscience sans jugement de nos pensées. Ainsi, plus nous choisissons consciemment et patiemment la gratitude dans une situation donnée, plus nous pouvons profiter de la vie et en profiter pleinement.

J'ai une superbe citation qui est accrochée à mon mur chez moi et qui me le rappelle tous les jours : « *Profite* de chaque instant. Les bons, les mauvais, les beaux, les laids, les moments inspirants, les moments moins glamour. Et MERCI, DIEU, pour tout ça. »

Prière: Père céleste, Jésus, Saint-Esprit, merci d'être la raison pour laquelle je peux rendre grâce dans toutes les situations et profiter pleinement de la vie. J'abandonne mes pensées, mes croyances, mes choix et mes actions pour être transformé chaque jour par toi.



Par Jillian Morrison
Pasteure associée
Grace Life, Glendora, CA