

Comme l'or, la joie véritable a besoin d'être sans cesse purifiée

Commencer la journée dans la joie, c'est choisir la bonne clé au début d'une partition musicale. Je suis vivant, cela respire en moi. Je pourrais ne pas être. Or j'existe, j'ai une note unique à faire entendre aujourd'hui! Cette clé nous permettra de vivre chaque instant autrement, non pas comme une *to do list* à remplir ou dans le stress face aux obligations, mais habité par la joie, cette "*inscription de l'infini dans notre finitude*" (François Cheng). Ce sentiment positif du matin pourra se retrouver, modestement mais réellement, dans toutes les joies ordinaires que l'on inscrira dans son carnet de gratitude, le soir venu. Il

ne faut pas chercher trop loin: un sourire qui m'est adressé, le lever de soleil, la variété des verts du printemps, un repas d'amitié, une belle musique, une lecture nourrissante...

Les joies illusoire

La joie est bien plus que la bonne humeur, l'ambiance que peuvent

mettre les blagueurs et les rieurs. Elle est tout autre chose que le sentiment de se suffire, de n'être en dette vis-à-vis de personne, de tout gérer. Être satisfait de notre bonne réputation flatte notre ego, mais n'a rien à voir non plus avec la joie. Celle-ci excède tellement le plaisir ou la jouissance qui accompagnent l'instinct de conservation.

Les plaisirs se contentent de l'instant présent, et leur excès nous mène à l'addiction mortifère; dans la joie s'enracine un élan de vie.

Ne confondons pas non plus la joie avec le sentiment d'avoir tout ce qu'il nous faut. Pourquoi étaient-ils joyeux, se demandait Christiane Singer en observant des enfants pieds nus, mal vêtus, mangeant à la sauvette dans du fer-blanc. "*Objectivement, en effet, ces enfants-là n'avaient pas de 'raison' d'être dans la joie. Mais leur 'raison' - en était-ce une? - était superbe: ils étaient vivants!*" Ils habitaient pleinement leur existence. Dans nos pays, n'aurions-nous pas mis en place une société de l'abondance - malgré tous ses exclus - qui nous

