

Marie, sois mon Guide ...
pour avancer pas à pas ... dans la gratitude

Les petits pas vers notre Beauté unique sont faciles,
cela peut commencer par la reconnaissance des dons de notre vie quotidienne.
C'est le chemin du Chrétien vers Dieu.



Attitude de gratitude dans une habitude ...

✦ **Je dois me laver les mains soigneusement plusieurs fois par jour.**

Je choisis ce moment obligé pour apprécier
et reconnaître le bonheur d'avoir des mains !

✦ **Je me mets à table.**

Je peux manger sans conscience particulière
ou je choisis de manger avec gratitude pour la nourriture reçue.

✦ **Je travaille depuis un long moment.**

Je vis ce travail avec une certaine lassitude.
Je choisis de regarder mon travail comme un privilège
dans ce temps où tant de personnes ne peuvent pas travailler.
Je remercie intérieurement de pouvoir faire ce travail.

✦ **J'observe ce qui est à ma disposition dans ma journée
dans mon environnement :**

un domicile, un lieu chauffé, de la nourriture, de l'eau potable, des WC ...
dans mes capacités :

la vue : je peux m'offrir un moment de lecture,

l'ouïe : je peux me mettre de la musique,

le goût : je peux m'offrir un café,

l'odorat : je me réjouis de humer

le parfum de mon linge propre ...



**« Le Puissant fit pour Moi des merveilles.
Saint est son Nom » . Luc 1,49**

« Nous nageons dans un océan de grâces,
et nous sommes souvent près de mourir de
soif, parce que nous n'y puisons pas ».

Joseph Kentenich



Quelle gratitude quotidienne va augmenter ma Beauté intérieure ?

Chaque soir, j'inscris un émerveillement de la journée dans mon Journal de bord.