



L'art d'être joyeux

« Un cœur joyeux est un excellent remède... »
(Proverbes 17:22) ... Pas seulement pour
l'épanouissement de votre esprit, mais aussi pour le
bien-être de votre corps.

... Prenez le temps de rire : il n'y a rien de tel pour
vous aider à sortir du cafard, et vous remonter le
moral.

Cultivez la joie et les occasions de rire ou de
goûter aux plaisirs de la vie, tout comme Dieu l'a
voulu. Détendez-vous, et riez de bon cœur : vous
n'imaginez pas quel merveilleux effet cela peut avoir
sur vous. Ça vous fera du bien, physiquement et
spirituellement.

Il y a 3000 ans, le psalmiste chantait : « Tu me
feras connaître le chemin de la vie : plénitude de
joie en Ta présence, et bonheur éternel auprès de
Toi. » (Psaumes 16:11) Eh bien, mes amis, voilà le
secret, la formule magique. C'est en Sa présence que
vous trouverez la joie. Dieu est joyeux et, si vous
restez proche de Lui, cette joie ne tardera pas à vous
inonder.

La vraie joie, cette joie exubérante, qui vous fait
aimer la vie, vient de Celui qui donne la vie : Dieu
Lui-même.

Dans votre vie, la joie, la paix et le bonheur
doivent être des constantes. Ces sentiments ne
peuvent pas être dictés par les apparences ni par les
circonstances qui vous entourent. Pourquoi le
seraient-ils ?

Il faut savoir rire, avoir le sens de l'humour.
Prenons le temps de dédramatiser les choses, de
nous relaxer en riant un bon coup. N'ayons pas peur
de jouir de la vie, de briser le train-train quotidien,
monotone et fastidieux. Ne prenons pas les choses
trop au sérieux. Ce n'est pas parce que la vie est
dure, et les épreuves difficiles à surmonter, qu'il
faut se priver de la joie, du bonheur et des rires que
Dieu nous donne.

Il y a beaucoup de force dans un sourire.
Surtout si vous souriez, et que vous continuez de
sourire, alors que vous n'en avez même pas envie.

Même si les choses vont horriblement mal, et
que vous êtes épuisé, accablé, surmené, souriez tout
simplement. Puis gardez le sourire, quoi qu'il arrive.
Continuez de sourire. Vous pouvez y arriver ! Et très
bientôt, vous aurez envie de sourire. Vous verrez...
Ça marche !

Dieu veut que vous preniez plaisir à la vie. À
tout moment. Pas seulement une fois de temps en
temps quand vous riez aux éclats. Il veut que vous
vous forgiez d'heureux souvenirs... Il veut que vous
preniez le temps de rire avec vos amis, et de les
aimer.

Il veut que vous aimiez, que vous viviez à plein
votre vie. Chaque jour, Il veut que vous savouriez
quelque chose de spécial.

Si vous êtes joyeux, votre vie sera tellement plus
agréable, et les autres apprécieront d'autant plus
votre compagnie.

Peu importe ce qui se passe dans votre vie
personnelle, peu importe vos difficultés et vos
épreuves, rien ne vous empêche d'avoir le cœur qui
déborde, les yeux qui pétillent, et les lèvres qui
répandent la louange.

Au départ, il faudra peut-être vous secouer un
peu pour que la joie transparaisse sur votre visage,
mais une fois que vous aurez pris l'habitude de
pratiquer cet art, cela deviendra un automatisme,
une seconde nature.

Rappelez-vous, ne prenez pas la vie trop au
sérieux. Ni vous non plus, ni même les autres.

Apprenez l'art d'être joyeux, et n'oubliez pas de
le pratiquer !