

## POUR VIVRE DANS LA JOIE

*" Une belle vieillesse est une victoire de l'âme sur le corps " (vie mouvante)*

1 - Ayons toujours quelqu'un à aimer, quelque chose à faire, c'est le secret d'une vieillesse toujours jeune. Quand on aime, on n'est jamais vieux.

2 - Ne nous négligeons pas. Maintenons-nous en forme physiquement, intellectuellement, spirituellement. Nous aurons moins de *misères* et nous serons moins à *charge*.

3 - Supportons courageusement sans gémir les misères que nous ne pouvons ni supprimer, ni éviter. Mieux, offrons-les à Dieu, généreusement, pour qu'elles soient pleinement utiles, car elles valent cher.

4 - Pensons qu'il y a plus malheureux que nous et que le meilleur moyen d'alléger notre souffrance, c'est de soulager celles des autres.

5 - Voyons les mille petits riens dont nous pouvons, chaque jour, faire nos rayons de soleil : *se déplacer, écouter, lire, converser, servir, sourire, excuser, pardonner, prier, méditer.*

6 - Ecartons de nous tout ce qui fait mal vieillir : *l'égoïsme, l'isolement, les rancœurs, la jalousie, l'envie.*

7 - Ne regrettons pas les joies du passé ; rappelons- nous plutôt que nous les avons eues et remercions Dieu de nous les avoir données.

8 - Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir. Vivons de notre mieux la minute présente toute neuve, pleine d'espérance.

9 - Ne nous imposons pas. Demeurons disponibles pour ce que nous pouvons ou devons faire.

10 - Aimons les jeunes ; intéressons- nous à leur avenir. Laissons-nous exposer à leurs idées. Partageons leurs joies en nous rappelant nos désirs et nos joies de jeunesse.

11 - Si nous ne pouvons plus donner aux jeunes " **l'enthousiasme** ", donnons leur " **la confiance** " et soyons " **instruments de conciliation** ", c'est encore une belle tâche.

12 - Acceptons les conséquences de l'âge. Sachons reconnaître nos limites. Mettons en valeur ces vertus : *la sagesse, la bienveillance, la bonté, la patience, la sérénité, la paix.*

13 - Entretienons en nous cette conviction que vieillir est une grande grâce qui nous donne de participer de plus en plus à la mission rédemptrice du sauveur : *quel réconfort et quelle joie !*

14- Ce qui garde jeune notre esprit, c'est la **Foi**, ce qui garde jeune notre cœur, c'est **l'Amour**, ce qui garde jeune notre volonté, c'est **l'Espérance**, ce qui garde jeune notre vie, c'est le **Christ**, car il est **la Voie, la Vérité, la Vie.**

15 - Ne nous inquiétons pas, Dieu pourvoit toujours à l'essentiel : *l'Amour qui jamais ne nous manquera.*

16 - La vieillesse nous détache des biens de ce monde. C'est l'heure de penser à la récompense qui nous attend.

17 - Envisageons dans la paix, la confiance, notre départ pour un monde meilleur et éternel. Un père nous y attend. Son fils nous y a mérité une place. Une mère nous accueillera. Tous nos chers défunts y sont vivants.