

## Mettā pour Noël

Noël c'est célébrer la naissance de Jésus. Qu'on reconnaisse Jésus comme le Fils de Dieu, comme un homme ordinaire qui s'est investi pour le bonheur des êtres vivants ou qu'on ne le reconnaisse pas du tout, le message de Noël est le même :

Noël c'est donner avant de recevoir.

Noël, c'est un moment privilégié pour se rassembler en famille, se remémorer et créer des souvenirs communs et entretenir le sentiment d'appartenance à une famille.

Noël, c'est cette nuit magique où les désirs des enfants sont réalisés, pour le plus grand bonheur des adultes.

Noël, c'est un message de paix, de fraternité, de tolérance et de compassion.

Mais Noël peut aussi être une période lors de laquelle la course aux cadeaux, les moments en famille et la joie de vivre, rappellent à certains, une tristesse et un sentiment d'exclusion encore plus fort.

C'est pour cela que nous nous devons d'être encore plus solidaires à cette période ; offrir à ceux qui en ont besoin un peu de notre chaleur, de notre sourire, de notre soutien sans oublier que l'amour bienveillant a véritablement le pouvoir de faire reflourir toute chose.

*« Le bourgeon  
est à l'image de toute chose  
même de celles qui ne fleurissent pas  
car tout fleurit, de l'intérieur, par une grâce intime ;  
mais il faut parfois  
réapprendre à toute chose sa beauté,  
poser la main sur le front  
de la fleur  
et lui redire avec des mots et des gestes  
qu'elle est belle  
jusqu'à ce qu'elle reflourisse de l'intérieur,  
par une grâce intime. »*

*Galway Kinnell*

« Réapprendre à toute chose qu'elle est belle » c'est la nature de la compassion.  
Grâce à l'amour bienveillant, chaque être et chaque chose peuvent reflourir.

Nous sommes sur terre pour nous guider les uns les autres, pour guider les plus jeunes à s'épanouir, pour aider l'autre à reflourir lorsqu'il a fané et pour aider le plus faible car un jour viendra, le faible ce sera nous.

Si nous avons la chance de célébrer Noël au chaud, entourés d'une famille qui nous aime et avec l'aisance de s'offrir cadeaux et beau repas alors faisons-le discrètement, humblement et avec gratitude.

Le Dalaï-Lama disait :

*Prendre soin des autres, partager leurs problèmes, faire preuve de compassion, tel est le fondement d'une vie heureuse pour soi-même, pour sa famille et pour l'humanité toute entière.*

Soyons heureux car notre joie se doit de rayonner sur les autres et remercions Noël de s'illuminer pour nous le rappeler.

