

L'attention

Attaquer la rentrée en prenant le temps de goûter la lumière, de savourer chaque heure, chaque tâche accomplie, chaque pas entamé.

Vivre ses gestes en conscience, c'est déjà les habiter autrement pour être vraiment présents à ce que nous sommes, à ta vie qui nous traverse, à Dieu qui nous y attend...

Extrait d'un texte de Bernard Poupard,
moine de l'abbaye de Clerlande, auteur de Méditations de Noël (Ed. Saint-Augustin),

Chaque heure du jour

Prenez donc la lumière, guettez les aubes,
laissez-vous inonder de lumière au plein midi,
accueillez la douceur des crépuscules,
et contemplez lentement la lune et les étoiles.
Vous y apprendrez à laisser la lumière se faire en vous-même,
à reconnaître vos propres ombres, à être fidèle à votre vérité,
et à travailler pour qu'elle s'affermisse.

Prenez chaque heure du jour comme elle vient,
avec la tâche qu'elle indique, et appliquez-vous à la vivre simplement,
sans fièvre, mais pleinement,
comme on peut mâcher lentement un morceau de pain pour le savourer.
Savourez donc les heures.

Et quand vous marchez pour aller d'une tâche à l'autre,
du lieu de la prière aux lieux des travaux, de vous-même à l'autre,
prenez la mesure de vos pas, que vos pieds s'ajustent au sol,
que votre corps se déploie, et que votre tête s'ébroue et prenne l'air.

Bernard Poupard