



Le temps de vivre

Ralentis mes pas, Seigneur.
Calme les battements de mon cœur
en tranquillisant mon esprit.
Freine ma marche
par la vision de l'infini du temps.

Accorde-moi, dans la confusion de ma journée,
le calme des collines éternelles.
Brise la tension de mes nerfs
avec la musique apaisante des rivières
qui chantent dans mon souvenir.

Aide-moi à découvrir le pouvoir guérisseur du sommeil.
Apprends-moi l'art de prendre des vacances minutes,
pour admirer une fleur,
bavarder avec un ancien ami
ou en faire un nouveau,
caresser un chien égaré,
regarder une araignée tisser sa toile,
sourire à un enfant,
lire quelques pages d'un bon livre.

Rappelle-moi chaque jour
que la course n'est pas toujours au plus pressé
et que mieux vivre n'est pas vivre plus vite.
Encourage-moi à regarder
vers les hautes branches du grand chêne
et à me rappeler qu'il a grandi lentement.

Ralentis mes pas, Seigneur,
et enseigne-moi à plonger mes racines profondément
dans le sol des valeurs les plus durables de la vie
afin que je grandisse vers les étoiles de mon plus haut destin.