



Vivre le temps

« Dieu fait toute chose bonne en son temps » Ecc 3, 11

L'ATTENTE

« La longue attente est à rebours de la course folle de notre monde. Nous vivons dans un monde où le temps est très éclaté ; éclaté par la forme qu'a pris la vie professionnelle (autrefois l'on travaillait à proximité de son lieu d'habitation : à la ferme, à la boutique...), par une certaine rupture avec le rythme de la nature qui participe pourtant à nos

rythmes biologiques ; éclaté aussi par les sollicitations permanentes de nos smartphones, où s'entrechoquent les messages, les mails et les nouvelles du monde. Tout est devenu urgent. Le monde de l'entreprise semble particulièrement touché par cette « urgence » permanente qui n'a pas toujours de fondement. Projets entamés qui restent inachevés, rencontres et réunions expédiées. L'efficacité, la performance, l'obligation de réussir et d'accumuler nous pressent. Cette frénésie est comme le rythme angoissé d'un monde où l'avoir a plus d'importance que l'être, où les apparences et la façade dominent, plutôt que la vérité de l'être et son corollaire la vulnérabilité. Le temps alors devient un tyran et nous vide de notre substance.

Cette course folle risque en effet de nous couper de notre rythme intérieur. Car le temps n'est pas simplement linéaire, il roule en rythme circulaire, comme une respiration, il est fait d'apparitions et de disparitions, de rendez-vous et de silence, d'échanges et de solitude. Les saisons se succèdent, l'hiver annonce le printemps à venir. Mais sans le repli de l'hiver, sans ce repos de la nature qui, sous le tapis du gel, puise en profondeur dans la terre, il ne peut y avoir de renaissance au printemps. » - extraits de *Comme des colonnes sculptées*, DE SAINT LAGER Claire, Emmanuel, 2020.

LE TEMPS SE MESURE PAS...

"Vous voudriez mesurer le temps, lui qui n'a ni mesure, ni limites.

Vous voudriez ajuster votre conduite et même diriger le cours de votre esprit en fonction des heures et des saisons.

Du temps, vous voudriez faire un ruisseau et vous asseoir sur sa rive sans le regarder couler.

Cependant l'intemporel en vous est conscient de ce que la vie temporelle a d'intemporel.

Il sait qu'hier est la mémoire d'aujourd'hui, demain le rêve d'aujourd'hui.

Et qu'en vous le chanteur et le contemplatif résident encore dans les limites de ce moment originel qui dispersa les étoiles dans l'espace.

Qui parmi vous ne ressent pas une puissance d'amour illimitée ?

Et pourtant qui ne ressent pas ce même amour, bien qu'illimité et enchâssé au centre de son être, ne se meut pas d'une pensée amoureuse à une autre pensée amoureuse, ni d'un acte d'amour à un autre acte d'amour ?

Le temps n'est-il pas, comme l'amour indivisible et immobile ?

Mais si vous devez par la pensée diviser le temps en saisons, faites en sorte que chaque saison englobe toutes les autres.

Et que le présent embrasse le passé avec sa mémoire et l'avenir avec son désir" Khalil Gibran

APPROFONDIR

Retour à soi

- Est-ce que je sais identifier mon rythme ?
- Est-ce que je respecte mon propre rythme ? Au travail, dans mes relations, dans mes loisirs ?
- Suis-je à l'écoute de mes besoins : de vide, de plein ?
- Dans quel domaine est-ce que je sens que j'aurais besoin de plus de temps ?
- Est-ce que je suis respectueux du rythme de l'autre ?
- Comment pourrais-je vivre le temps de façon plus libre ?

Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

On vous propose d'apaiser votre rapport au temps en vous exerçant à la cohérence cardiaque :

Printemps

<https://www.youtube.com/watch?v=qLZpXiYd5HA>

Vivre le matin autrement

Hal Elrod a écrit « Miracle Morning » un livre dans lequel il propose de nous éveiller une heure plus tôt afin de commencer nos journées en consacrant cette heure à des activités qui vont nous permettre de nous épanouir dans la durée. Il faudrait 30 jours afin que cela s'inscrive dans nos habitudes – sans inclure les week-ends -. S'offrir ce temps le matin vient infuser toute la journée et la rendre pleine en remettant ce qui nous est essentiel à la première place. Il propose donc de consacrer une dizaine de minutes à 6 activités précieuses parmi lesquelles :

- Le silence : méditer, prier, se recueillir, accueillir ce qui s'éveille au petit matin
- Célébrer et affirmer : répéter à voix haute, écrire, imaginer, des affirmations sur celle que nous sommes ou souhaitons devenir
- La visualisation : imaginer ce que nous désirons et nous projeter dedans
- Exercice physique : yoga, sport, marcher, courir, étirement...
- Lire chaque matin quelques pages inspirantes
- Écrire : tenir un journal et y écrire chaque matin nos idées, nos projets, nos gratitude, ce qui nous rend heureux.

En savoir plus : <https://livre.fnac.com/a9311295/Hal-Elrod-Miracle-Morning>