

Lenteur



Mots clés:

- Douceur
- Parenthèse
- Patience
- déconnexion

*Dans un monde où tout va de plus en plus vite,
la lenteur est un trésor.*

Gaëtan Faucher

Et si nous prenions le temps? Si nous ralentissions un peu et observions vraiment ce qui se passe dans notre vie?

La lenteur est considérée très négativement dans notre monde actuel, où tout doit aller, se faire, se vivre vite. Nous nous épuisons à passer d'une chose à l'autre, sans arrêt, sans repos, sans prendre le temps de tirer les leçons ou juste de profiter de ce que nous vivons.

La lenteur est un cadeau que l'on peut s'offrir de temps en temps. Se déconnecter de ce qui nous pousse à toujours aller plus vite, plus loin, plus intensément et prendre le temps d'écouter son cœur battre paisiblement, de déguster son thé en regardant les volutes de vapeurs s'échapper de son bol, ressentir chaque bulle de savons éclater sur sa peau sous la douche, s'enivrer du parfum de l'herbe sur laquelle on est allongés en regardant les arbres se découper sur le ciel. Rester là, lovés dans les bras de ceux que l'on aime et se nourrir de leur odeur, de leur chaleur, de leur respiration. Fermer les yeux et autoriser ses pensées à s'envoler.

Nous pouvons tous nous autoriser une parenthèse de lenteur, notre âme dénudée, notre esprit laissé libre et notre corps au repos. Connectés à la terre, à son rythme propre, et profitant de chaque petit détail de ce que nous vivons, sans contrainte ou limite temporelle.

Et puis nous reviendrons au rythme que l'on nous impose, avec en nous le souvenir de cette parenthèse, les sensations qu'elle nous a prodigués et cette absolue détermination à en rouvrir une dès que possible.

Prenons le temps de la lenteur aujourd'hui.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens....
2. L'image m'inspire....
3. Ma définition de la Lenteur:
4. La dernière fois que j'ai pris le temps de prendre le temps:
5. Lorsque je m'autorise à la lenteur, je.....