



## Au rythme de la vie



*Quand arrive le mois de juin, une envie de voir ailleurs nous saisit. Ne serions-nous pas un peu comme les oiseaux migrateurs qui, à certaines périodes de l'année, ressentent au plus profond d'eux-mêmes l'attrait d'autres horizons ?*

*Nous constatons que la moitié de l'année est déjà passée et qu'elle nous emmène à une vitesse que nous avons parfois du mal à soutenir. Nous n'avons pas simplement envie de voir ailleurs, mais aussi de changer de rythme.*

*Une accélération continue des rythmes de la vie donne l'impression que nous ne pouvons plus suivre. Tout est urgent, tout est complexe, il faut affronter tous les défis, prendre nos responsabilités, décider, trancher, choisir, il faut aussi être performant... Être débordé est souvent perçu comme un signe positif de réussite, d'accomplissement, c'est euphorisant puis épuisant.*

Ce constat, relevé dans le journal La Croix, est à mettre en face d'un autre, aussi fort, auquel beaucoup sont soumis : c'est le temps où rien ne se passe, où il faut durer, attendre, tout semble toujours pareil, long, interminable. C'est le temps immobile, difficile à supporter pour tous ceux qui y sont affrontés et qui aimeraient bien voir un peu de nouveauté.

**Que nous soyons dans un cas ou dans l'autre, tous nous avons besoin d'alternance, de rythmes.**

Notre être physique, aussi bien que spirituel, est soumis à la loi du rythme : rythme de jour et de la nuit, des saisons ; rythme de travail, d'activités, de repos, de fête... ; rythme d'évolution de notre corps tout au long de la vie.

Notre univers lui-même obéit à cette loi du rythme avec ses alternances qui sont facteurs d'équilibre. Le contact avec la

nature nous éduque au réalisme, rien ne sert de la brusquer. Il faut savoir attendre, respecter la durée.

C'est très **tendance** de vouloir être en harmonie avec la création qui nous entoure. Les méthodes se multiplient pour savoir tirer un bon parti des rythmes de notre corps et de ceux de l'univers.

Le moment des vacances voit se multiplier les propositions pour **casser le rythme**, se faire du bien, réparer ses forces, prendre soin de soi. Tout cela est bon et nécessaire à notre équilibre. Certains cherchent une sagesse, un art de vivre dans les traditions bouddhistes ou hindouistes. Peut-être avons-nous oublié que la sagesse chrétienne, nourrie de Bible et de réflexion sur le sens de la vie, peut nous aider à reprendre souffle, à nous ressourcer ?

**La tradition chrétienne nous a sensibilisés à une sagesse de vie.**

L'Église a toujours proposé la méditation, la contemplation, le silence, la prière.

En nous invitant à nous arrêter, à contempler, louer, remercier, nous nous faisons du bien. La louange dilate le cœur et nous décentre de nous-mêmes. Elle nous invite à positiver, à nous réconcilier avec toutes les dimensions de notre être : corps, âme, esprit. Elle nous permet aussi de retrouver le profond de notre



être que nous oublions facilement, voire que nous nions : **la présence de Dieu à notre vie. A quoi vraiment nous ressourcer si ce n'est à ce lien fondamental ?**

La liturgie nous propose un temps ordinaire pour nous reposer des grandes étapes de l'histoire du salut qu'elle nous fait parcourir au cours d'une année. Après les grands moments de fêtes qui nous unissent à la vie du Christ, elle nous invite à rentrer dans le temps ordinaire. Puis recommence un nouveau cycle. Cette alternance n'est pas simple répétition. En puisant dans ces trésors, nous alimentons notre vie spirituelle.

**Pour que tout cela soit bon, il faut qu'il y ait un recommencement, une rentrée.**

Le rythme nourrit le dynamisme. Après le repos, l'envie de bouger nous reprend. Nous savons d'expérience que les choses les meilleures supportent mal l'exagération. Les multiples recommencements sont des chances de renouvellement, c'est à travers eux que nous nous construisons.

Une rentrée a toujours quelque chose de neuf à nous proposer. Celle qui vient ne sera pas totalement identique aux précédentes.

Il y a des découvertes à faire, des choses à vivre, de la nouveauté à créer ou à découvrir. Et puis n'oublions pas que nous pouvons tous un petit quelque chose pour tous ceux pour qui tout est toujours pareil, monotone, ceux qui vivent des diminutions... Ils nous attendent peut-être ? Nous pouvons être pour eux cette petite nouveauté qui donnera un peu de lumière à leur vie. Cette attention peut relancer leur goût de vivre et le nôtre aussi.

Si notre propre rythme ralentit et que s'en vont beaucoup de ceux avec qui nous avons cheminé, rappelons-nous ce que dit Saint Paul : *Nous ne faiblissons pas. Bien au contraire, l'homme extérieur en nous s'en va à sa ruine, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour... Les choses visibles n'ont qu'un temps, les invisibles sont éternelles.* 2 Cor 4, 16-18

**Sœur Lucie GUION**  
Prieuré de Lumigny (Seine-et-Marne)