

Mes cinq sens en éveil



Fermez un moment les yeux et imaginez vos vacances de rêve !

Où êtes vous ?

À la montagne? À la mer ? À la campagne ? En ville ?...

Que faites-vous ?

Quelle est la position de votre corps, est-il en mouvement ou à l'arrêt ?

Pensez à vos mains ? Elles se reposent ? Elles bricolent ? Elles font la cueillette ?...

Regardez vos pieds ? Ils se délassent en éventail sur le sable chaud ? Ils sont enfoncés dans de bonnes chaussures de marches qui foulent les sentiers ?...

Et votre dos ? Il est bien calé entre des coussins ? Il porte une lourde charge ?...

Et votre tête ? Reposée ? Libre ? Plongée dans un livre passionnant ?...

Et votre visage ? Exposé vers les rayons de soleil chaud ? Ruisselant sous l'eau fraîche d'une cascade ?...

Que voyez-vous ?

La chaîne des Pyrénées ? Une rivière ? L'océan déchaîné ? Des parcs et de beaux monuments? Un chemin de forêt ou un pré vert ?...

Qu'entendez-vous ?

Le cliquetis des vagues sur les rochers ? Le chant des oiseaux ? Le cris des enfants qui jouent ?...

Que sentez-vous ?

L'odeur des foin fraîchement coupés ? L'air marin iodé sur le visage ? Un parfum de lavande ou d'étable ?...

Que ressentez-vous ?

La fatigue d'une belle marche en forêt ? Le calme ? Le bien-être ? L'excitation devant tant de belles choses ? L'émotion ?...

Vos cinq sens en éveil devant ces petites choses somme toutes assez ordinaires qui deviennent extraordinaires parce que vous prenez du temps, pour voir, écouter, sentir, goûter, toucher...

Trop souvent mes vacances ne sont que la prolongation de ma course du quotidien, courir non pour aller au travail mais pour profiter des vacances en organisant plein (trop ?) de loisirs, se fâcher devant les disputes des enfants qui manquent une fois de plus de reconnaissance...

Alors pour cette nouvelle édition de vacances 2007,

pensez à prendre le temps :

pour faire des choses que vous aimez,

pour cuisiner des plats qui font plaisir à chacun

pour jouer, rire avec les enfants

pour rencontrer des amis, partager, discuter avec ceux que vous aimez,

pour lire votre bible : relisez le **Psaumes 104** (quand vous êtes dans la nature, dans cet endroit de rêve que vous avez imaginé ci-dessus. Attention défense de le lire avant !)

et prier pour vos bien aimés !

... et aussi, prenez le temps de ne rien faire si cela vous fait du bien !

P.S. ...Et toi, l'auteur de ce clin d'œil, n'oublie pas de mettre en pratique ce que tu écris !

en partenariat avec : www.famillejetaime.com

[Anne Seewald](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com