

# Heart ♥ to ♥ Heart



Vol. 9, No. 5

Mai 2024

## Un temps de rafraîchissement et de renouvellement : Vivre dans l'esprit du sabbat

*L'été nous offre généralement un changement de rythme ; il peut nous permettre de prendre des vacances, de nous ressourcer et de nous renouveler, de sortir de notre environnement habituel, de notre emploi du temps quotidien et de nos nombreuses responsabilités. C'est dans cet esprit que Cœur à Cœur propose des suggestions de réflexion pour la saison estivale : des textes de réflexion et des prières, ainsi que des suggestions de livres à lire pendant l'été.*

« Le sens du sabbat est de célébrer le temps plutôt que l'espace. Six jours par semaine, nous vivons sous la tyrannie des choses de l'espace ; le jour du sabbat, nous essayons de nous accorder à la sainteté du temps. C'est un jour où nous sommes appelés à partager ce qui est éternel dans le temps, à nous détourner des résultats de la création pour nous tourner vers le mystère de la création, du monde de la création pour nous tourner vers la création du monde. »



Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath*



« Le temps du sabbat est un temps de repos, un temps où nous retirons notre main de la charrue et laissons Dieu et la terre s'occuper des choses, tandis que nous buvons, ne serait-ce que quelques instants, à la fontaine du repos et des délices. »

Wayne Muller, *Sabbath*

## N'oubliez pas le sabbat et gardez-le saint

Peut-être parce qu'en cette période de l'année, je me sens plus vide que pleine, j'ai réfléchi à l'idée du sabbat et à ce dont j'ai besoin pour refaire le plein d'énergie, renouveler ma créativité et être capable de faire plus que la prochaine chose sur la liste.

Voici mon idée. Et si c'était un exercice de fidélité ?

Et si, au lieu de considérer les deux mois à venir comme l'été,

ou à votre prochaine absence comme des vacances,

Et si vous y pensiez et l'abordiez comme un sabbat ?

Comme un temps que vous avez intentionnellement mis à l'écart de l'agitation et des affaires de la vie telle qu'elle est habituellement.

Pour vivre différemment.

Pour apporter une attitude et une perspective différentes à l'instant présent.

Considérer sa vie et le moment de sa vie comme un cadeau.

Et voir ce qui se passe.

Peut-être que cela signifie utiliser ces jours pour cultiver intentionnellement un sens plus profond de la gratitude.

Peut-être que cela signifie utiliser ce temps pour dire merci plus souvent que vous ne vous plaignez, que vous ne secouez la tête ou que vous ne pointez du doigt.

Peut-être que cela signifie aller à un rythme qui vous permet d'être suffisamment attentif pour remarquer ces choses... ce quelque chose... qui vous coupe le souffle.

Peut-être que le fait d'avoir du temps et de l'énergie pour aider fait partie de la sainteté.

Peut-être s'agit-il de ralentir suffisamment pour remarquer la grâce quotidienne qui effleure votre vie.

Peut-être.

Souvenez-vous du sabbat et sanctifiez-le.

Du blog "We Get There by Walking" par Paul Alcorn

## Suggestions de lectures d'été

***An Unfinished Love Story: A Personal History of the 1960's***, Doris Kearns Goodwin

***Come Forth: The Promise of Jesus' Greatest Miracle***, James Martin SJ

***Come Have Breakfast***, Elizabeth Johnson, CSJ

***Covenant of Water***, Abraham Verghese

***Heaven and Earth Grocery Store***, James McBride

***Indigo Girl***, Natasha Boyd

***Little Fires Everywhere***, Celeste Ng

***Mad Honey***, Jodi Picoult & Jennifer Finney Boylan

***Remarkably Bright Creatures***, Shelby Van Pelt

***The Women***, Kristin Hannah

***Trial***, Richard North Patterson





## *Une prière d'été*

Puissiez-vous respirer la beauté de l'été et son pouvoir de transformation. Que cette beauté imprègne tout ce qui n'est pas beau en vous.

Que le Dieu de l'été nous donne la beauté.

Puissiez-vous chercher et trouver des espaces de repos pendant ces mois d'été. Que ces moments rafraîchissent et restaurent les endroits fatigués en vous.

Que le Dieu de l'été nous donne du repos.

Puissiez-vous être ouverts aux moments de fête et de récréation qui font partie intégrante de l'été. Puissiez-vous trouver le bonheur dans ces moments de jeux et de loisirs.

Que le Dieu de l'été nous donne de la joie.

Puissiez-vous voir les merveilles des couleurs de l'été. Que ces couleurs vous ravissent et vous incitent à la contemplation et à la joie.

Que le Dieu de l'été nous donne la lumière intérieure.

Puissiez-vous sentir l'énergie des pluies d'été pénétrer dans les jardins, les terrains de golf, les pelouses et les terres agricoles assoiffés. Que ces pluies vous rappellent que votre soif intérieure a besoin d'être éteinte. Que votre moi intérieur soit rafraîchi, restauré et renouvelé.

Que le Dieu de l'été nous donne ce dont nous avons besoin pour guérir.

Puissiez-vous savourer les produits frais qui arrivent sur votre table et apprécier les fruits de la générosité de l'été.

Que le Dieu de l'été nous donne un sentiment de satisfaction dans le travail de nos mains.

Puissiez-vous trouver un abri lorsque le ciel orageux de l'été menace votre sécurité.

Que le Dieu de l'été nous donne un abri lorsque des tempêtes intérieures menacent notre paix d'esprit et de cœur.

Puissiez-vous profiter de l'inattendu et trouver des surprises de beauté et de bonheur en parcourant les routes pendant les vacances d'été.

Puisse le Dieu de l'été nous conduire à des découvertes étonnantes lorsque nous parcourons les routes intérieures de notre âme.

*Tiré de The Circle of Life ©2005  
par Joyce Rupp & Macrina Wiederkehr.  
Utilisé avec l'autorisation de Ave Marie Press. Tous droits réservés.*

