

Laisse-toi respirer...

Laisse-toi respirer
Prends le temps de sentir l'air entrer et sortir de toi
Te remplir, t'animer, tourner
Tu es en vie, tu es là

Laisse-toi respirer
Prends le temps de regarder, d'écouter, de vibrer
Le printemps résiste, il nous est donné,
Les chants d'oiseau, la lumière, le silence

Laisse-toi respirer
Et si tu es en ville, cherche les sourires aux fenêtres,
L'oiseau égaré sur un rebord, les yeux de tes proches,
Leurs voix au téléphone, leurs messages...

Laisse-toi respirer
Envers et contre tout, envers et contre nous
La nature et les animaux sont avec nous
Ils nous enseignent à quel point
Nous sommes une partie du tout

Laisse-toi respirer
Pour l'humain pas de piédestal
Pas de règne possible par la force et la bêtise
Juste être un élément vivant dans la Création

Laisse-toi respirer
Tu es en vie, tu es là et tu peux dire merci
pour le monde, les héros du quotidien, pour tous les liens
Pour les élans du cœur et les mots d'amour

Laisse-toi respirer
N'aie pas peur, reçois ta fragilité
Comme une occasion de te remettre à niveau
Créature vivante, belle et fragile
Forte et pleine d'émotions

Laisse-toi respirer....
Avec moi, avec nous, avec tous ceux qui peuvent
Revenons peu à peu à l'essentiel
Loin du profit et de l'égoïsme
Qui prévalent si souvent

Laisse-toi respirer
Et moi dans mon propre souffle, je te dis merci
D'être là ma sœur, mon frère d'humanité
Et de croire avec moi, en toute humilité
Qu'un monde meilleur est possible,
Et qu'on va le bâtir ensemble, avec l'aide de Dieu.

Marie-Laure Krafft Golay