

Prière avec les sens

Les sens sont les portes par lesquelles nous percevons ce qui nous entoure. Ils créent des sensations, que nous pouvons accueillir ou rejeter. Ils peuvent nous faire entrer en relation avec Dieu et nous permettre de goûter la source de vie

Pour commencer je m'arrête quelques instants et je prends conscience que Dieu est là et que c'est avec lui que je veux prendre ce temps. Je lui offre tout mon être, tous mes sens, qu'il les ouvre à sa présence.

Je lui demande la grâce d'ouvrir mon regard, de prendre conscience de ma capacité à voir, à regarder ce qui m'entoure et de le voir à sa façon.

Je ferme les yeux puis je les ouvre. Je rends grâces pour ce regard qui m'est donné. Je prends le temps de regarder tout autour de moi attentivement en allant de ce qui est le plus proche au plus lointain, du plus grand au plus petit, du plus sombre au plus lumineux...

- Comment je regarde? Ai- je un regard admiratif, indifférent, désabusé, habitué, surpris, sachant à l'avance ce que je vais voir, soupçonneux, accusateur, plein de tendresse...
- Est-ce que je peux accorder mon regard à celui de Dieu qui voit au-delà des apparences ? ai-je envie d'être regardé ? par qui ? pour quoi ?
- Qu'est-ce que ce regard éveille en moi ? Qu'est-ce que j'ai envie de dire au Seigneur ?

Je demande la grâce de rendre grâces pour mes oreilles et de m'apprendre à les utiliser au mieux

Je prends le temps d'écouter les bruits : les plus proches, mes bruits intérieurs et autour de moi puis les plus lointains. Je peux fermer les yeux pour mieux entendre.

- J'essaie de distinguer les bruits qui me sont agréables et les autres et prendre conscience des sélections que je fais dans ma manière d'écouter.
- J'essaie aussi d'être attentif aux plages de silence et de repérer ce qui les favorise.
- Je me rends attentif à tout ce qui me parvient par cette écoute : la vie de la création, la vie de mes frères, la vie du monde, ma propre vie.
- Au cœur de tout cela j'essaie de découvrir la vie de Dieu qui est à l'œuvre. Qu'est-ce que j'en perçois? Qu'est-ce que cela me donne envie de dire au Seigneur ?

Je demande la grâce de percevoir ce à quoi le toucher m'introduit, de me laisser toucher par le Seigneur. Je ferme les yeux puis je les ouvre doucement. Je prends le temps de regarder mes mains en les mettant en mouvement dans toutes les directions. Je dis merci à Dieu pour

les mains qu'il me donne car ce sont souvent par elles que s'exerce mon toucher même si chaque cellule de ma peau est le siège de ce sens intime

- Je peux me déplacer et aller toucher quelque chose. Je prends le temps en fermant les yeux de percevoir la forme de l'objet, sa texture, ses aspérités, sa douceur....
- Je prends conscience de tout ce que je peux percevoir avec mes mains, comment elles sont un prodigieux outil.
- Je prends conscience de la manière dont je touche : avec délicatesse, attention, peur, confiance, désir de prendre...
- Est-ce que je me laisse toucher ?
- Qu'est-ce que ce toucher éveille en moi? Qu'est-ce que j'ai envie de dire au Seigneur?

Si j'ai le temps je peux continuer de la même façon avec l'odorat. Pour le goût nous pourrions l'exercer lors du repas en silence.

Je termine ma prière par un Notre Père lui qui est l'auteur de la création et de ce que nous en percevons