

4- L'ODORAT

UN NEZ POUR HUMER, SENTIR, ASPIRER ET RESPIRER

Je remercie le Seigneur pour la joie que j'ai de percevoir les parfums, les odeurs.
Je me rappelle l'odeur du café ce matin, l'odeur du pain grillé peut-être...
C'est par notre nez que l'air entre, c'est par là que Dieu souffle son souffle de vie.

"Il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant" Gn2

Mon odorat est un sens particulier car il est directement relié à mon histoire personnelle, à mes émotions. Il me rend attentif à ce qui me dépasse.

Le parfum diffusé dans l'oratoire est celui de la lavande qui peut nous rappeler l'odeur du baptême, de la confirmation, mais aussi de la nature, des vacances.
est-ce un bon choix pour moi?

Je ferme les yeux un instant: est-ce que je perçois ce parfum? que me suggère-t-il? de la paix, de la nostalgie? de l'irritation? je perçois sans doute d'autres odeurs? à quoi me font-elles penser, en ce moment de prière?

Qu'est-ce que j'ai envie de dire au Seigneur?

5- LE GOUT

UNE BOUCHE, UNE LANGUE POUR MANGER, GOÛTER, SAVOURER

Je remercie le Seigneur de pouvoir profiter pleinement de mon sens du goût.

Manger, c'est recevoir la vie de Dieu infiniment au-delà du corporel, c'est communier au Créateur qui se trouve dans les créatures que sont les aliments

Je me déplace pour prendre un bonbon au miel ou un caramel, ou une fraise ou les trois!

Je reviens à ma place pour goûter paisiblement.

"Ta Parole est plus précieuse que l'or, plus douce que le miel" Ps19

" Désirez, comme des enfants nouveaux-nés, le lait spirituel et pur, afin que par lui vous croissiez pour le salut, si vous avez goûté que le Seigneur est bon" 1 P2

Comment est-ce que je me nourris?
vite fait pour "gagner du temps"
Est-ce que je profite des aliments que j'ai la chance d'avoir à ma disposition? quel est mon rapport, dans cet échange avec "mère Nature"?

Qu'ai-je envie de dire au Seigneur?



POUR TERMINER

Je remercie le Seigneur d'être venu habiter mes sens. Je fais un signe de croix en percevant bien l'impact de ma main sur mon front mon coeur, mes épaules.

VIVRE UN TEMPS DE PRIÈRE AVEC LES 5 SENS



NOS CINQ SENS SONT CINQ FENÊTRES OU CHEMINS POUR APPRÉHENDER LA RÉALITÉ, LE MONDE ET LES AUTRES. ILS PEUVENT NOUS FAIRE ENTRER EN RELATION AVEC DIEU ET NOUS PERMETTRE DE GOÛTER LA SOURCE DE VIE.

Je m'arrête quelques instants, je m'assois en prenant 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.



Service de catéchèse Diocèse de Nantes
0249622255
sdpc-secretariat@nantes.cef.fr



POUR COMMENCER!

Je commence par prendre 3 grandes respirations profondes, en inspirant par le nez, en gonflant mon ventre et en expirant par la bouche longuement, mes jambes sont décroisées, mes épaules lâchées. Je fais un signe de croix ample et tranquille.

1- LA VUE

UN REGARD, DEUX YEUX POUR VOIR REGARDER CONTEMPLER

Je ferme les yeux puis je les ouvre, deux fois, je rends grâce pour cette chance que j'ai de voir.

Je prends le temps de regarder autour de moi sans me soucier des autres, attentivement, en allant du plus proche au plus lointain, quels sont les couleurs ou les objets que je perçois et qui pénètrent le mieux mon cœur, qu'est ce que cela éveille en moi? qu'est-ce que j'ai envie de dire au Seigneur?

Comment est mon regard en ce moment sur la vie, les autres? Admiratif? indifférent? surpris? tendre? accusateur?..

"Jésus leva les yeux et dit" Zachée, hâte toi de descendre, car il faut que je demeure aujourd'hui dans ta maison" Lc 19

"tu as du prix à mes yeux et je t'aime" Isaïe 43

2- LE TOUCHER

DEUX MAINS POUR TOUCHER OU PRENDRE, SE LAISSER TOUCHER OU REJOINDRE

Le toucher abolit la distance, la séparation, il nous rappelle l'époque où nos mères nous berçaient.

Je demande la grâce de percevoir ce à quoi le toucher m'introduit.

Je ferme les yeux puis je les ouvre
Je prends conscience des points de contact de mon corps sur le banc.

Je prends le temps de regarder mes mains, comment sont-elles ? je prends conscience de l'outil formidable qu'elles représentent, je les fait bouger, mes doigts, mes bras. Je touche délicatement le bracelet que l'on m'a donné à l'accueil, il est doux, cette douceur m'évoque une émotion, une image?

Comment est-ce que je touche les autres? avec attention, délicatesse, peur, désir de prendre?

Et moi, je me laisse toucher facilement?

qu'est-ce que j'ai envie de dire au Seigneur?

Le Christ a étendu la main pour sauver, toucher, guérir, défiant toutes les règles de la société de son époque.

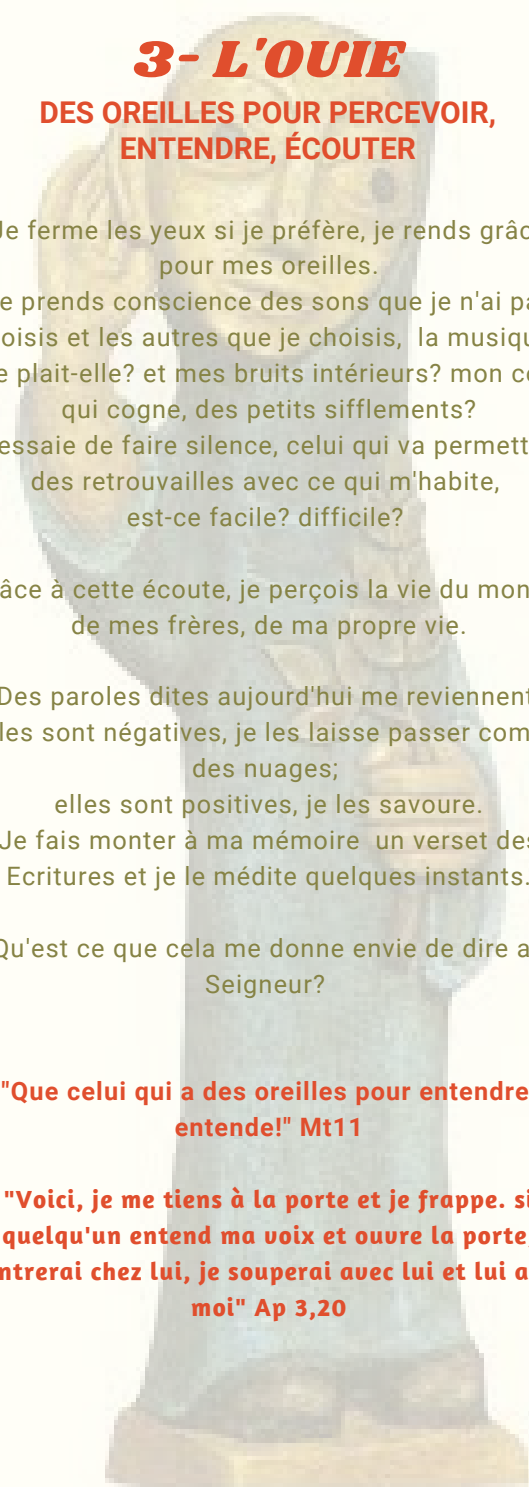
"IL ÉTENDIT LA MAIN ET LE TOUCHA, EN DISANT: "JE LE VEUX SOIS PURIFIÉ" MT 8



""AYANT ENTENDU PARLER DE JÉSUS, ELLE VINT DANS LA FOULE PAR DERRIÈRE ET TOUCHA SON VÊTEMENT. CAR ELLE DISAIT : "SI JE TOUCHE AU MOINS SES VÊTEMENTS, JE SERAI SAUVÉE."MC 5

3- L'OUÏE

DES OREILLES POUR PERCEVOIR, ENTENDRE, ÉCOUTER



Je ferme les yeux si je préfère, je rends grâce pour mes oreilles.
Je prends conscience des sons que je n'ai pas choisis et les autres que je choisis, la musique: me plait-elle? et mes bruits intérieurs? mon cœur qui cogne, des petits sifflements?
j'essaie de faire silence, celui qui va permettre des retrouvailles avec ce qui m'habite, est-ce facile? difficile?

Grâce à cette écoute, je perçois la vie du monde, de mes frères, de ma propre vie.

Des paroles dites aujourd'hui me reviennent: elles sont négatives, je les laisse passer comme des nuages;
elles sont positives, je les savoure.
Je fais monter à ma mémoire un verset des Ecritures et je le médite quelques instants.

Qu'est ce que cela me donne envie de dire au Seigneur?

"Que celui qui a des oreilles pour entendre, entende!" Mt11

"Voici, je me tiens à la porte et je frappe. si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui et lui avec moi" Ap 3,20