

Méditation des cinq sens

1Co 6,19." Ton corps est la maison de l'Esprit : arrête-toi pour prendre conscience de ta respiration naturelle. Appuie - toi sur le sol avec tes pieds pour te relier à tes racines « ici et maintenant » sentir le contact avec le sol.

Un temps de rencontre avec soi-même, en totalité : corps, âme, esprit et un temps de louange pour le créateur.

Se rendre réceptif à la nature : les sentiers, la terre, les cailloux, l'eau, le vent, le ciel, la terre, le sable, les arbres, les plantes, les animaux, etc.....

Chercher un endroit qui plaît et marcher...

Marcher tranquillement, se rendre présent à sa marche

à sa respiration

à ce moment présent, ici et maintenant...

Vivre ce temps comme une prière, commencer la prière par un geste, et une demande de grâce.

VOIR : de très loin à beaucoup plus près comme un zoom

en haut vers le ciel, les arbres, les oiseaux

en bas vers la terre, l'herbe,

devant ou derrière moi

les couleurs : ciel, verdure, mer, lointains...

les formes : chemins, maisons, collines, arbres...

les mouvements et déplacements : nuages, eaux courantes, reflets, éclairages...

Qu'est-ce que cela me fait ?

ça m'affecte agréablement ou désagréablement... ?

que puis-je en dire au Seigneur ?

ECOUTER

tous les sons qui me parviennent ; les distinguer puis s'attarder sur un son particulier :

chant des oiseaux,

bruits de moteurs ou de machines, voix humaines, animaux...

l'absence de bruit, le silence extérieur, mon bruit intérieur , mon silence

intérieur

Qu'est-ce que cela me fait ?

ça m'affecte agréablement ou désagréablement... ?

que puis-je en dire au Seigneur ?

TOUCHER

Toucher, effleurer, appuyer, jusqu'à ressentir, le rugueux, le doux, le liquide, le solide, tes pieds sur l'herbe, sur des graviers, etc.

le souffle du vent, la chaleur, la fraîcheur de l'eau, de l'ombre...

la souplesse ou la dureté du sol, le sable, l'herbe...

les troncs des arbres, une barrière, des fleurs sèches, des feuilles variées, ...

Qu'est-ce que cela me fait ?

ça m'affecte agréablement ou désagréablement... ?

que puis-je en dire au Seigneur ?

SENTIR (odorat) toutes les odeurs qui se présentent : eau, plantes, fruits, sol...

Qu'est-ce que cela me fait ? que puis-je en dire au Seigneur ?

GOUTER un brin d'herbe, des fruits, l'écume...

Qu'est-ce que cela me fait ? que puis-je en dire au Seigneur ?

Je m'adresse au Seigneur à partir de ce que j'ai ressenti et vécu : louange, remerciement, demande...

Plus tard, je note pour moi ce que j'ai éprouvé au cours de cette marche : tranquillité, agacement, paix...

A quoi ai-je été le plus sensible ?

Qu'est-ce que j'ai admiré ? Qu'est-ce qui m'a été le plus agréable ?

*"Ce n'est pas tant d'en savoir beaucoup que de
Sentir et goûter les choses intérieurement" St Ignace*

Marie-Hélène BOUCAND,
Juillet 2023