

Nous pouvons prier avec nos sens : ceux que le Créateur nous a donné pour entrer en relation avec lui et avec les autres. C'est faire mémoire du don de la Vie, du et des dons de Dieu. Entrer dans la reconnaissance et la gratitude.

Le but de cet exercice spirituel est de **m'ouvrir** à la vie de Dieu, d'**ouvrir mes sens** pour **contempler** le monde avec tout mon être et **entrer en relation plus largement et plus profondément**, avec Dieu, avec les autres et avec moi-même.

Comme tout temps de prière :

- **Où ? où je veux**
- **Quand ? quel que soit le moment de la journée**
- **Combien de temps : 15 – 20 mn**

- 1- Me mettre en présence de Dieu
- 2- Prendre un chant de louange pour me tourner vers le Seigneur
- 3- Prendre une lecture biblique spécifique ou simplement le texte de la création au livre de la Genèse, chapitres 1 et 2.
- 4- Vivre un temps d'exercice de tous mes sens.

- Je peux en choisir un, plusieurs ou tous. Je choisis un sens : l'ouïe, le toucher, l'odorat, la vue, le goût... Je porte mon attention à ce sens en particulier. Je reste dessus. J'accueille ce qui se présente à ce sens. Puis j'essaie d'identifier ce qui m'impact, ce que cela produit en moi.
- J'obstrue ensuite un élément. Par exemple, pour la vue, je ferme un œil, puis les deux yeux. Je choisis un point à regarder puis j'élargis mon champ de vision. Pour l'ouïe : je bouche une oreille. J'écoute un son en particulier, je l'écoute dans l'ensemble des autres bruits etc.. Qu'est-ce que cela produit en moi ?
- Accueillir ce sens comme don de Dieu, m'accueillir au cœur de cette création moi créature et recevoir le don de la vie que Dieu veut pour moi.

- 5- Laisser monter ma réponse face à ce don : action de grâce, louange, intercession, chant, geste, parole
- 6- Prier le Notre Père qui me relie à tous les enfants du Père

Propositions de plusieurs temps de prière selon nos différents sens :

Prier avec l'être de relation que je suis

Prendre conscience de ce que je suis, Dieu qui m'aime

Je suis un être de relation, Dieu me donne la vie et se communique à moi

- Chant à l'Esprit Saint – œuvre de création et de recréation
- Entrée en prière

Respirer à fond, prendre conscience de mon souffle

Fermer les yeux : en intériorité

Accueillir le souffle de vie que le Seigneur me donne

Je suis là. Dans ce lieu. Avec tout ce que je suis. Me situer dans ce cadre, peut-être la nature n'est pas loin. Prendre conscience de ma présence dans cette création, œuvre de Dieu qui me donne cette création, cette terre et qui la bénit, qui me bénit en disant "cela était bon, cela était très bon".

Me considérer, homme/femme, ouvrage de tes mains Seigneur. Qu'est-ce que l'homme la femme pour que tu penses à lui, à elle ? Avec le psalmiste je peux, dans mon cœur, me le répéter : peut-être avec émerveillement, peut être avec douleur : que suis-je pour que tu penses à moi, avec moi... ? (Ps 8)

C'est ainsi que je me tiens devant le Seigneur, qui est là, avec tout ce que je suis

=> je fais le signe de croix en prenant conscience de ce que je fais et de Celui en face de qui je me tiens, qui m'a donné la vie et qui se donne à moi, qui vient me rejoindre.

- Lecture de la guérison du sourd muet : Mt 7, 31-37

Je demande la grâce d'accueillir, de voir ce monde comme Dieu le voit, d'entendre sa parole de bénédiction, de sentir son Amour pour moi dans son regard, d'éprouver sa présence, son touché délicat sur moi.

Silence en regardant, en écoutant, en ressentant - Éveil de mes sens

Je prends le temps de **regarder** le paysage qui m'entoure, les objets qui m'entourent. De me considérer dans ce lieu, en présence avec d'autres peut-être, avec ceux qui passent dans ce lieu.

J'écoute maintenant ce monde qui m'entoure : les oiseaux, le bruit du vent, les voitures, le train, les bruits familiers ou plus inhabituels ...

Je **sens** : le soleil, le frais, la chaleur du soleil ... sur ma peau, sur mon visage. La texture de mes vêtements, de tel ou tel objet proche de moi.

- Relire l'évangile : la guérison du sourd muet : Mt 7, 31-37
- Chant
- Notre Père
- Signe de croix

Prier avec la vue :

- Chant : Tourner les yeux vers le Seigneur ... ou ...
- Parole de Dieu : Mc 10, 46 – 52 Guérison de Bartimée, aveugle.

Que veux-tu que je fasse pour toi ?

Seigneur que je vois

=> Je demande la grâce de voir : voir ce qui m'entoure, me voir moi, voir ma vie à ta lumière, selon ton regard pour pouvoir te demander ce qui est le plus profond pour moi, mon désir essentiel ;

- Exercices
- Reprise du refrain du chant
- Oraison : Seigneur Jésus, tu nous as donné la vie. Toi qui veux pour nous la vie en abondance, ouvre nos yeux sur notre histoire pour que nous puissions t'y reconnaître présent et nous mettre toujours davantage à ta suite.

Prier avec l'ouïe

- Chant : Ecoute la voix du Seigneur
- Parole de Dieu : Mc 7, 31-37 : le sourd – bègue « ouvre-toi »

=> Je demande la grâce d'être tout ouvert à la rencontre du Seigneur qui vient me toucher pour ouvrir en moi ce qui reste fermé ou blessé

- Exercices
- Oraison : Seigneur Jésus, tu fais entendre les sourds et parler les muets, ouvre-nous à la rencontre pour que Ta vie puisse jaillir en nous.

Prier avec le toucher

- Chant : Magnificat au Dieu de vie
- Parole de Dieu : la femme Hémorroïsse : Mc 5 , 25 - 34

=> Je demande la grâce d'une vie de fécondité, avec tout ce que je suis. Etre remise dans ma vie relationnelle pour y porter du fruit en puisant ma force dans le Christ

- Exercices du toucher
- Oraison : Seigneur Jésus, tu guéris cette femme de son infirmité parce qu'elle a osé te toucher en la renvoyant à la vie qui jaillit d'elle -même. Ta foi t'a sauvée. Fais grandir en nous la foi,

celle du fond de notre cœur envers toi qui nous reste fidèle à ta promesse d'amour et de vie pour chacun, chacune de nous. Toi qui vis avec le Père dans la communion de l'Esprit Saint.

Prier avec l'odorat

- Chant : Bénis le Seigneur ô mon âme du fonds de mon être son saint Nom
- Parole de Dieu : l'onction de Béthanie : Jn 11, 55 – 12, 3

Introduction avant la lecture ...

Jésus est attendu par les chefs des prêtres pour être arrêté mais il se dirige tout de même vers Jérusalem. En chemin il s'arrête à Béthanie.

Lecture

=> Je demande la grâce que ce parfum soit comme le signe du don de notre vie dans la confiance et l'amour

ou encore la grâce de faire grandir notre confiance et notre amour même dans les moments d'inquiétude

- Exercices de l'odorat
- Oraison : « La maison s'emplit de la senteur du parfum ». Seigneur que notre vie ait la bonne odeur du don de nous-mêmes pour toi et pour tous ceux auprès de qui nous vivons et travaillons, auprès de qui nous sommes envoyés.

Prier avec le goût

- Chant : Que vive mon âme à te louer
- Parole de Dieu : 1 Jn 1-3

=> Je demande la grâce de pouvoir recueillir dans la discrétion de sa manifestation, ta présence pour en vivre jour après jour et en témoigner

- Exercices du goût
- Oraison : Donne-nous à la suite de St Jean de pouvoir expérimenter et reconnaître, pour l'annoncer : « ce que nos mains ont touché, ce que nos yeux ont vu, ce que nous avons entendu du Verbe de Dieu » ... Ta présence se donne dans la brise légère, dans un goût subtile, ... Nous te rendons grâce d'avoir pu en percevoir quelque chose. Seigneur Jésus, que les fruits de ton Esprit s'enracinent et se déploient en chacun de nous pour vivre de ta promesse de vie et d'amour.