

Prier avec les 5 sens (sources <https://www.saintregislalouvesc.org/fiches-de-marche/>)

Au cours de la marche, faire 5 arrêts :

La vue

prendre le temps de contempler les contrastes de couleur dans la végétation, sur le sol, dans le ciel... repérer les jeux de lumière et d'ombre... chercher quelques détails remplis de beauté autour de soi.

Considérer combien Dieu est plus beau et plus grand, plus parfait et plus étonnant que toutes ces créatures pourtant déjà si belles ; et Le louer et Le chanter pour ces merveilles et pour sa propre grandeur...

L'ouïe

se poser quelques minutes, fermer les yeux, et chercher à identifier les sons différents : bruit du vent, oiseaux, véhicules au loin...

Considérer alors comment Dieu nous parle de multiples façons ; se souvenir d'une parole

qui m'a touché, et l'accueillir à nouveau comme une belle musique intérieure...

Le toucher

caresser quelques éléments différents (écorces, feuilles...) pour sentir leur texture et leur douceur

3 Prier avec mes mains et mes bras, en leur faisant prendre plusieurs postures pour signifier le recueillement, l'émerveillement, le don reçu, la gratitude, le don en retour, l'appel confiant vers Lui, l'humble demande

L'odorat

chercher quelques éléments différents et les sentir à plein nez (feuilles, fleurs, champignons, humus...)

Demander au Seigneur le flair intérieur pour discerner son bon esprit, et les pièges du mauvais esprit, qui s'agitent dans notre cœur.

Le goût

en regardant les divers éléments de la nature,

se souvenir des aliments dans lesquels ils entrent en composition (miel, confiture, soupe, liqueurs, fromage...) et se souvenir du goût de ces aliments.

Prendre le temps de « goûter combien le Seigneur est bon » en accueillant sa Présence en soi, et en percevant si possible la Paix et la douceur de cette Présence.

Une fois la marche finie, repenser à ces 5 arrêts, et se demander ce que le Seigneur m'a donné pendant ces arrêts, et comment Il me l'a donné.