

Avant de démarrer la marche je pense à toi Seigneur avec qui je chemine. Donne-moi de me placer justement par rapport à toi, comme simple créature recevant toute vie et tout don de son créateur et Seigneur.

Je fais un premier arrêt avec ma vue

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

Comme c'est beau ! Dieu a créé tout cela. Et il m'a donné des yeux pour voir.

Dieu est plus beau, plus grand, plus parfait et plus étonnant encore que toute sa création !

Je prends le temps de le remercier pour ces merveilles et pour sa propre grandeur...

(PAUSE)

Je fais un deuxième arrêt avec mes oreilles

Je me pose quelques minutes, et je ferme les yeux. Je cherche à identifier les sons différents qui m'entourent : bruit du vent, oiseaux, insectes, activité humaine ?

Je pense à la parole de Dieu que je peux entendre, expression d'un Dieu qui veut me nourrir intérieurement.

Je prends le temps de me souvenir d'une parole d'écriture qui m'a touchée.

Je l'accueille à nouveau comme une musique intérieure que je peux répéter.

(PAUSE)

Je fais un troisième arrêt avec mon toucher

Je caresse quelques éléments différents (écorces, feuilles, pierres...) pour sentir leur texture et leur douceur.

Je prie avec mes mains et mes bras, adoptant successivement plusieurs postures. Je peux par exemple chercher à signifier le recueillement, l'émerveillement, le don reçu, la gratitude, l'offrande, la demande...

(PAUSE)

Je fais un quatrième arrêt avec mon nez.

Je cherche quelques éléments différents pour les sentir à plein nez (feuilles, fleurs, champignons, humus...). J'essaie d'affiner ce que je perçois, de mieux sentir.

Comment mieux sentir et reconnaître ? Je demande au Seigneur un flair intérieur pour sentir et reconnaître ce qui se passe en moi pour un discernement nouveau devant Lui, pour me porter à désirer et choisir ce qui est bon pour moi.

(PAUSE)

Je fais un cinquième arrêt pour le goût.

Je regarde divers éléments dans la nature et j'essaie de m'imaginer leur goût. Je me remémore les aliments dans la composition desquels ils entrent ... miel, soupe, liqueur, fromage... et je me souviens du goût de ces aliments.

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

Pour finir

Une fois la marche finie, je repense à ces 5 arrêts, et je me demande ce que le Seigneur m'a donné pendant ces arrêts, et comment il me l'a donné.