

L'ouïe est le second sens qui nous permet d'entrer en contact avec le monde, dès la 25ème à 27ème semaine après la conception. Au début, ce ne sont que des bruits du système cardiaque, digestif et circulatoire, comme un chuchotement. Le fœtus perçoit aussi des bruits de l'extérieur, sa première rencontre avec le monde : la voix de sa maman, celles plus basses, la musique; les bruits de moteur...

Pour me mettre en présence de Dieu, je fais maintenant silence, comme si je me trouvais de nouveau dans le sein maternel. Je peux choisir un endroit qui me porte à prier, au niveau de l'ouïe : près d'une rivière où coule l'eau, d'une forêt où chante des oiseaux, d'un champ traversé par le vent. Je me rends disponible pour entendre dans mon cœur la voix de Dieu.

Je demande au Seigneur la grâce de mieux recevoir la perception qu'il me donne.

Au nom du Père et du Fils, et du Saint-Esprit. Amen.

Quand on écoute une parole, c'est sa signification que l'on entend. Mais je peux écouter la voix de quelqu'un qui parle, comme quand j'écoute une musique, le vent ou un son. Cette écoute affecte ma chair et produit en moi une pensée, un sentiment, parfois même une sensation. C'est à cette perception que je dois m'éveiller.

Je ferme les yeux et me rends attentive aux bruits qui m'entourent.

Je fais le silence en moi.

Je prends le temps d'écouter ma respiration. Puis, toujours avec les yeux fermés, j'écoute la multitude des bruits comme un tout, comme une symphonie, sans chercher à distinguer un son plutôt qu'un autre.

Je me laisse bercer, porter par les sons.

Je continue à écouter l'ensemble des sons mais cette fois en essayant de les reconnaître, de les étiqueter, de les nommer en moi.

Parmi tout ce que j'entends, je m'attache maintenant à un son en particulier. Je suis attentive à sa hauteur et à son intensité, aiguë, grave ; j'essaie de percevoir les diverses nuances de ce son et de distinguer les sons qui le composent.

En prenant conscience de l'acte d'écouter, qu'est-ce que j'éprouve ?

Je peux dire un mot à voix haute et écouter dans le silence qui suit.

Si je le veux, ici, je peux prolonger ma prière en lançant l'épisode suivant, une méditation de la parole de Dieu sur le thème de l'ouïe, ou je peux poursuivre cet épisode pour conclure cet exercice ici.

Qu'est ce que je ressens ? Je le confie à Dieu comme un ami parle à son ami.

Je me lève et je vais me promener cinq minutes, en silence, les oreilles grandes ouvertes et

disponible à mon environnement, à Dieu, aux autres...

Au nom du Père et du Fils, et du Saint-Esprit.