

L'odorat est un sens directement rattaché à la vie.
Sentir, c'est respirer : donc sentir, c'est vivre !

Si l'odorat, en lui-même, n'est pas le sens le plus indispensable à notre survie contrairement à certaines espèces, c'est celui qui donne du relief à nos existences. Le nez est capable de distinguer d'innombrables arômes et odeurs. Notre mémoire olfactive est très puissante, en particulier celle de l'enfance. L'odorat a le pouvoir de réveiller des souvenirs très anciens. Parmi les cinq sens, la mémoire olfactive est celle qui est la plus riche en émotions.

Je rends mon cœur disponible à Dieu pour l'exercice que je vais faire. Pour cela, je peux choisir de m'installer à proximité d'un endroit dont j'aime particulièrement l'odeur : la forêt et sa verdure, la mer et le sable chaud, ou encore avant un bon repas qui se prépare en cuisine.

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.

Je ferme les yeux.

Je respire lentement et je fais attention à mon inspiration et mon expiration.

Je suis attentive à l'air qui descend au plus profond de moi même. Je respire lentement et profondément. Je prends le temps de ressentir le vent qui souffle ; et je suis attentive aux odeurs que je sens.

J'essaie de les identifier.

Maintenant, toujours avec les yeux fermés, je prends au sol de l'herbe, ou un bout de bois, ou de la terre... je le porte au nez et je sens délicatement.

J'ouvre les yeux et je prends un autre objet pour le sentir.

A présent, les yeux fermés, j'approche mon visage du sol. Quelles odeurs je perçois ? J'essaie de distinguer les diverses odeurs qui sont présentes. Que m'évoquent elles ? Je laisse remonter des images.

Toujours les yeux fermés, je sens mes vêtements.*

Maintenant je sens mes mains, les différentes odeurs qui sont présentes.*

Chacun de nous a une odeur personnelle : je sens mon avant-bras, ma peau ou une autre partie du corps.

Je confie au Seigneur ce que je ressens maintenant.

Je peux rendre grâce pour toutes ces odeurs créées par Dieu, qui témoignent de la richesse de sa création. « Que ma prière devant toi s'élève comme l'encens, et mes mains, comme l'offrande du soir. » (PS 141)

Je me lève et je vais me promener cinq minutes en respirant pour humer les odeurs qui m'entourent.

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