

Le premier sens qui se développe en nous, c'est le toucher; avant même de naître, dans la vie intra-utérine. La main du fœtus touche les parois de l'utérus de sa Maman, entre en contact avec son cordon ombilical, découvre, tactilement, son corps qui grandit peu à peu.

Pour me mettre en présence de Dieu, je choisis une position de prière dans laquelle je me sens à l'aise. Je peux m'asseoir dans un endroit particulièrement agréable pour moi au toucher : par exemple, un tapis doux, une chaise confortable, un gazon moelleux... Je peux fermer les yeux.

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 me rends maintenant attentive à la brise qui caresse ma peau, à la chaleur du rayon de soleil qui touche mon visage. Je prends maintenant conscience des points d'appui du corps : mes jambes avec le sol, mes mains, mes bras... ; les vêtements qui touchent mon corps... J'essaie de sentir toute la surface de ma peau.

Je sens le poids de mon corps, la pression qui s'exerce dans les zones d'appui, mon contact avec le sol... Je me concentre sur l'épaisseur de mon corps, sa profondeur.

Si je sens des douleurs, je me peux détendre et respirer.  
Mes mains sont-elles chaudes, fraîches ? Et ma peau ?

Maintenant, je me rends de nouveau attentive à la brise qui caresse ma peau, à la chaleur du rayon de soleil qui touche mon visage, à toute la surface de ma peau qui est en contact avec le monde.

"Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis : étonnantes sont tes œuvres, toute mon âme le sait." (PS 138)

Ce monde a été voulu par Dieu. L'herbe a été voulue par Dieu. Ma vie a été voulue par Dieu. Mon corps a été voulu par Dieu. Qu'est ce que j'ai envie de lui répondre pour tous ces dons?

Je me lève et je vais me promener cinq minutes en me rendant présent, ouvert, avec toute ma chair, tous mes sens, à Dieu, aux autres et au monde... dans le silence.

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