

Sentir, c'est vivre ! Nous avons cinq sens qui nous permettent de Sentir : l'ouïe, la vue, le goût, l'odorat et le toucher. Ces 5 sens m'ouvrent au monde. Ils me mettent en relation avec l'extérieur et avec les autres.

Vivre passe donc par une expérience sensorielle. Vivre n'est pas qu'une expérience intellectuelle. Chacun de nos sens est d'ailleurs rattaché à un organe corporel : les oreilles, les yeux, la bouche, le nez, la peau. De même pour notre Foi : elle passe par nos sens, comme en témoigne saint Jean dans sa première lettre :

« Ce qui était dès le commencement,
ce que nous avons entendu,
ce que nous avons vu de nos yeux,
ce que nous avons contemplé,
ce que nos mains ont touché du Verbe de vie...
nous vous l'annonçons... » (1 Jn 1, 1-3)

Le Verbe n'a-t-il pas choisi lui-même de s'incarner ? Jésus s'est fait homme. Il a pleinement vécu notre condition humaine : il a vu, entendu, goûté, touché, humé, comme chacun de nous.

Mais il y a une manière de regarder sans voir, d'écouter sans entendre, de toucher sans se laisser "toucher". L'enjeu est d'éveiller nos sens pour s'ouvrir davantage à la vie que Dieu nous donne.

Dans ce parcours : sentir ce qui découle de l'expérience est central pour mieux "sentir et goûter les choses intérieurement" selon l'expression de saint Ignace de Loyola.

Nous vous proposons ainsi deux types d'exercices :

- d'une part, des exercices de plein air pour développer chaque sens reçu comme un cadeau de Dieu.
- d'autre part, des contemplations évangéliques pour mettre en relation nos sens et les attitudes de Jésus, Dieu incarné.