

Saint Ignace nous dit, tout au début de ses Exercices Spirituels : « ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement » (n°2).

Il se situerait donc plutôt du côté de la sobriété que de la gourmandise : plutôt peu et bon, que beaucoup ? Et toi, de quel côté es-tu spontanément ?

Prier avec notre corps ?

« Sentir » ou « goûter », cela nous ramène à nos sens, à notre corps... et pourtant, ce sont des attitudes spirituelles. Le corps est un élément commun à tous les êtres humains, donc c'est bien à tous qu'est proposée cette expérience spirituelle.

Au niveau physique, on peut sentir une odeur et ne pas y prêter attention, ne pas s'y arrêter.

Mais on peut aussi prendre le temps de laisser cette odeur entrer en nous par nos narines, nous envahir, nous évoquer un souvenir, un lieu, une personne... C'est pareil avec une saveur, on peut la goûter rapidement sans s'y attarder.

Mais on peut aussi prendre le temps de la laisser déployer tous ses parfums. Pensez à la manière de manger un carré de chocolat : on peut le croquer vite et l'avaler aussitôt, mais alors le goût ne nous restera pas longtemps en bouche ; on peut aussi prendre le temps de le laisser fondre lentement sur la langue, alors le bon goût va se révéler peu à peu, et peut-être évoluer entre la première sensation et ce qui reste en bouche un moment après.

Ou pensez aussi à la manière de déguster du bon vin : les spécialistes prennent le temps de regarder sa robe, sa couleur, de le humer, c'est-à-dire le sentir, de le mettre en bouche en le laissant exhiler sous notre palais tous ses arômes...

Ces images, qui peuvent paraître ordinaires, nous aident à comprendre ce à quoi Saint Ignace veut nous inviter : « sentir et goûter les choses intérieurement ».



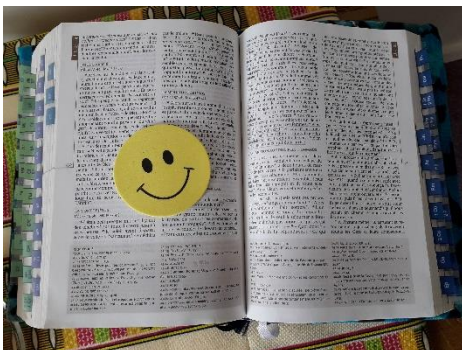
Et toi, qu'est-ce que ça te fait de penser que Jésus a vraiment partagé notre condition humaine, que Dieu a pris corps, qu'Il a exercé ses sens ? As-tu déjà prié avec tes sens ? Est-ce que tu te reconnais dans cette ressemblance avec Jésus, capable de s'arrêter au milieu de journées bien remplies, d'être pleinement présent aux personnes et aux événements, de savourer les rencontres, de sentir ce qui habite les cœurs... ?

Les mots d'Ignace, décodage

« Les choses » dont Ignace parle, c'est tout ce qui fait notre prière, la Parole de Dieu avec laquelle nous prions, tel ou tel événement de notre vie ou de notre journée que nous relisons, un texte d'un auteur spirituel que nous méditons... Peu importe la matière, ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité de notre présence aux choses. C'est bien connu, « il en faut peu pour être heureux... » !

« Sentir et goûter » ces choses, ce n'est pas les flairer ou les manger au sens physique évidemment, mais au sens intérieur. Autrement dit, les laisser descendre dans notre cœur, les laisser prendre place un moment, les laisser résonner à l'intérieur de nous, et écouter ce qu'elles nous disent, de Dieu, de nous-mêmes, de notre relation aux autres...

La Parole a du goût, un goût différent selon les moments de nos vies : plus ou moins subtile ou fort, doux ou amer. *Et toi, peux-tu dire avec le prophète Jérémie : « Quand je rencontrais tes paroles, Seigneur, je les dévorais ; elles faisaient ma joie, les délices de mon cœur, parce que ton nom a été invoqué sur moi, Seigneur, Dieu de l'univers. » (Jr 15,15-16) ? Quelles sont les paroles délicieuses que le Seigneur t'adresse ?*



Nous sentons aussi parfois, autour de nous, la « bonne odeur du Christ (...) odeur de vie qui conduit à la vie » (2Co 2,15-16)... *Et toi, quelle(s) personne(s) ou quelle(s) circonstance(s) te font respirer cette « bonne odeur du Christ » ?*

Une invitation à ralentir

« Sentir et goûter » suppose de prendre son temps, de ralentir et de durer un peu, de demeurer. Les choses les plus importantes de nos vies nécessitent du temps. Regarde la nature : il faut un moment pour qu'une petite graine semée germe, pousse et devienne une fleur ou un arbre ou un fruit... Et à l'échelle de la vie humaine, il faut du temps pour qu'un enfant grandisse, apprenne à marcher, puis à lire et à écrire. Il faut encore du temps pour qu'il devienne vraiment autonome, adulte... « Pour faire un homme, mon Dieu que c'est long... » ! Oui, c'est vrai, mais tout ce temps n'est pas perdu ! Il est infiniment précieux et c'est ainsi que se construit peu à peu ce qui est solide. Dans notre vie spirituelle aussi, il faut donner du temps à Dieu pour travailler en nous, nous éclairer, nous enseigner, nous transformer. Pour que nous nous familiarisions avec Sa voix, Sa manière de faire. Ce temps est gage de profondeur et de croissance. A l'échelle d'un seul temps de prière, c'est le même enjeu. Il est plus profitable de s'arrêter et demeurer un moment là où Dieu te travaille, te parle personnellement, plutôt que d'aller forcément jusqu'au bout du texte, des pistes...

Or, avouons-le, nous sommes souvent pressés ou soucieux de trop bien faire. Essayons d'en faire moins, mais de vivre nos temps de prière plus « intérieurement ». Alors nous verrons que nous avons gagné quelque chose.

Et toi, n'as-tu pas le désir d'être parmi les gagnants ? Quel(s) fruit(s) retires-tu de tes temps de prière où tu ralentis, pour laisser faire le Dieu vivant en Sa Parole ?



Une entrée dans la louange

Souviens-toi d'une dégustation d'un bon gâteau ou d'un grand cru. Après avoir senti et goûté une bonne chose, il n'est pas rare qu'on esquisse un sourire pour



TOPO#11 JUILLET : Sentir et goûter les choses intérieurement

exprimer notre bonheur, et qu'on s'ouvre aux autres pour en parler, partager cet instant de tressaillement intérieur, dire merci !

« Sentir et goûter les choses intérieurement », dans la prière, nous pousse aussi à rendre grâce à Dieu pour ce qu'Il nous donne, parce qu'Il ne cesse de nous donner. Voyez comme est bon le Seigneur, goûtez-le, bénissez-Le et louez-Le !
Et toi, quel merci monte de ton cœur ? Prends le temps de le dire au Seigneur.

S'exercer à « sentir et goûter les choses intérieurement » dans la prière peut transformer l'ensemble de notre vie et nous éveiller à un sentir intérieur et une écoute intérieure, qui peuvent nous aider, peu à peu, à « chercher et trouver Dieu en toutes choses ». N'est-ce pas cela que tu désires vivre ?

Alors, à toi de jouer ! Ouvre tes sens à l'action de Jésus Christ, offre Lui tout ce qui fait ton humanité pour Le laisser y entrer et transformer ce qui en a besoin. Alors c'est toute ta vie qui rendra témoignage au Dieu fait homme !

Sr Anne-Catherine SIMON,
Notre Dame du Cénacle