



# 1. INTRODUCTION AU CHEMIN DE LA MEDITATION PAR LES SENS

## 1. TROIS PAROLES DE TROIS GRANDS MAITRES SPIRITUELS

- ❑ **ST IGNACE** : « *Ce n'est pas, en effet, d'en savoir beaucoup qui satisfait et rassasie l'âme, mais de sentir et goûter les choses intérieurement.* » (Deuxième annotation)
- ❑ **THERESE D'AVILA** disait : « *Sois amical avec ton corps pour que l'âme ait l'envie d'y vivre.* »
- ❑ **Selon TERTULLIEN**, « *la chair est le pivot du salut* » (De resurrectione carnis, 8, 2)
- ❑ Autrement dit, **le salut chrétien passe à travers notre corporéité**, et non pas au-dessus. Notre tendance à nous chrétiens, c'est de court-circuiter cette dimension corporelle pour passer tout de suite au plus spirituel.

## 2. ÊTRE PRESENT A SOI-MEME POUR ETRE PRESENT A DIEU

- ❑ **ST AUGUSTIN** : « *Je t'ai aimé bien tard, beauté ancienne et toujours nouvelle, je t'ai aimé bien tard ! Tu étais au-dedans de moi-même. Et moi j'étais au-dehors de moi-même. C'était en ce dehors que je te cherchais (...). Tu étais avec moi, mais moi je n'étais pas avec toi...* » (Confessions, livre X, XXVII, 38. Les Belles lettres, t. II, 1926)  
« *Toi en effet - reconnaît Augustin en s'adressant directement à Dieu - tu étais plus intime que l'intime de moi-même et plus élevé que les cimes de moi-même* » (Confessions, III, 6, 11)

ST AUGUSTIN disait encore : « *Ne t'en va pas au-dehors, retourne en toi-même, la vérité habite en l'homme intérieur.* »

- ❑ Il y a de nombreuses méthodes de méditation, de méthodes pour faire silence. A ma connaissance, la plupart ont un dénominateur commun : **il faut être présent à soi-même, habiter ses sens, pour être présent à Dieu**. C'est peut-être étonnant pour certains, le chemin pour accéder au silence passe par les sens, par le corps. Cela se comprend mieux si l'on tient compte du fait que pour faire taire l'intellect, qui est un grand ennemi du silence, il faut entrer dans les sens.

- **Le DR VITTOZ a développé une méthode thérapeutique centrée sur la réceptivité.** Cette méthode a été utilisée pour la prière, dans plusieurs monastères. Le Dr Vittoz disait qu'il faut vivre dans le réel, vivre dans la sensation, être présent à son corps, pour être présent au monde, aux autres (et, en langage chrétien, à Dieu). La réceptivité aux sens permet la réceptivité au monde, aux autres et à Dieu.

**La méditation par la voie des sens dispose à l'ouverture spirituelle, car elle met dans le réel, dans le moment présent.** Or, ce n'est que dans le réel, dans le moment présent, que Dieu ne peut nous rejoindre.

**Vivre dans les sens, dans le moment présent, permet une unification de la personne,** car lorsque l'on vit dans le passé ou dans l'avenir, on est dans une division intérieure ; le corps est ici, le psychisme est ailleurs.

### 3. ANTHONY DE MELLO : LE CHEMIN DES SENS CHEMIN VERS LE CŒUR PROFOND

- ANTHONY DE MELLO : « *La tension nerveuse est un des plus grands ennemis de la prière. (...) Vous vous détendez lorsque vous revenez à vos sens, lorsque vous devenez aussi conscients que possible de vos sensations corporelles, des bruits autour de vous, de votre respiration, du goût de quelque chose dans votre bouche. Beaucoup trop de gens vivent trop dans leur tête : ils sont surtout conscients du raisonnement et du travail d'imagination qui se poursuivent dans leur tête et beaucoup trop peu conscients de l'activité de leurs sens. De là qu'ils vivent rarement dans le présent et presque toujours dans le passé ou dans l'avenir. (...) Pour réussir dans la prière, il est essentiel de développer l'aptitude à prendre contact avec le présent et à y demeurer. Et je ne connais pas de meilleure méthode pour y arriver que de sortir de votre tête pour retourner à vos sens* » (Un chemin vers Dieu, p. 16-17)
- « *Dieu est le fondement de mon être, le Moi de mon moi ; et je ne puis descendre profondément en moi-même sans entrer en contact avec lui.* » (Op. cit., p. 72)
- Je vais distinguer ici, avec ANTHONY DE MELLO et de nombreux mystiques, **prière et contemplation** : « *J'entends par prière une communication avec Dieu qui se produit surtout à l'aide de mots, d'images et de pensées. (...) La contemplation est une communication avec Dieu qui fait un usage minime des mots, des images et des concepts, ou se passe complètement de mots, d'image et de concepts.* » (Op. cit., p. 35) C'est comme dans la vie de couple: il y a une communication qui se fait au moyen du langage, mais aussi une communication qui se situe au-delà des mots.

Par rapport à cela, D. BEAUCHAMP met le doigt sur un écueil fréquent dans la prière des chrétiens : « *Dans la spiritualité traditionnelle, l'oraison se construit souvent dans un contexte de dialogue, de relation je-tu. On parle à Dieu. On écoute sa Parole. On se met en disponibilité. N'y a-t-il pas un risque de céder au bavardage intérieur, à une gourmandise de Dieu qui cache alors un détour narcissique ? Dieu est alors moins l'Autre rencontré dans son altérité radicale que l'image idéalisée de soi.* » (Les bruits du monde, in Christus N° 194, Avril 2002, p. 142)

ANTHONY DE MELLO : « *Plusieurs mystiques nous disent qu'en plus de l'esprit et du cœur avec lesquels nous communiquons d'ordinaire avec Dieu, nous sommes doués, tous tant que nous sommes, d'un esprit mystique et d'un cœur mystique, d'une faculté qui nous permet de connaître Dieu directement, de la saisir et de l'intuitionner dans son être même, bien que d'une manière obscure, sans l'usage des pensées, des concepts et des images.* » (Op. cit., p. 35-36) **Cette faculté s'appelle le Cœur, ou le**

**Cœur profond.** « Chez la plupart d'entre nous, ce Cœur demeure endormi et non développé. S'il allait se réveiller, il tendrait sans cesse vers Dieu, et il ferait s'élaner vers lui tout notre être, si nous lui donnons la chance. » (Op. cit., p. 36)

« Aussi longtemps que la machine de votre esprit continuera à brasser des millions de pensées et de mots, votre esprit mystique, votre Cœur demeurera sous-développé. Voyez combien sont aigus **les sens de l'ouïe et du toucher chez un aveugle**. Ayant perdu la faculté de voir, il a dû développer ses autres facultés de perception. **Il se produit dans le domaine de la mystique quelque chose d'analogue**. Si nous pouvions devenir mentalement aveugles, pour ainsi dire, si nous pouvions bander les yeux de notre esprit lorsque nous communiquons avec Dieu, nous serions contraints de développer quelque autre faculté pour communiquer avec lui – une faculté qui, au dire de plusieurs mystiques, aspire déjà à s'élaner vers lui pourvu qu'on lui donne la chance de se développer : le Cœur. » (Op. cit., p. 37-38)

#### 4. L'INCARNATION: DIEU PRÉSENT DANS LA CHAIR HUMAINE

- ANTHONY DE MELLO : « N'oublions pas trop facilement qu'une des grandes leçons de l'Incarnation, c'est que **Dieu se trouve dans l'ordinaire**. Vous désirez voir Dieu ? Regardez le visage de l'homme qui est à vos côtés. Vous voulez entendre Dieu ? Ecoutez le cri d'un enfant, un rire sonore dans une fête, le bruissement des arbres sous le vent. Vous voulez sentir Dieu ? Tendez la main pour saisir quelqu'un. (...) Ou tout simplement calmez-vous, prenez conscience des sensations de votre corps, sentez la toute-puissance de Dieu à l'œuvre en vous et à quel point il est près de vous. Emmanuel. Dieu avec nous. » (Op. cit., p. 61-62)
- **L'évangéliste St Jean centre très fort le mystère de l'Incarnation sur le voir, entendre, toucher.** 1 Jn 1, 1-3 : « 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 – car la vie s'est manifestée : nous l'avons **vue**, nous en rendons témoignage et nous vous annonçons cette Vie éternelle qui était tournée vers le Père et qui nous est apparue – ce que nous avons **vu** et **entendu**, nous vous l'annonçons. »

#### 5. UNE ÉPINE S'ENLÈVE PAR UNE AUTRE ÉPINE : LA PRIÈRE DE JÉSUS

- Il existe un dicton des maîtres hindous qui dit : « Une épine s'enlève par une autre épine. »
- **Ce dicton signifie qu'il faut chasser une pensée par une autre pensée.** Concrètement, il n'est pas possible de maintenir son esprit vide, dans l'absence totale de pensée. Quelque chose doit capter son attention. C'est le but du recours aux sens. Celui-ci permet de canaliser l'attention, et d'endiguer le flot de pensées qui surgissent constamment, et de l'orienter vers le réel, vers le présent.
- Dans cette même ligne, il est utile de diriger son attention sur une icône, sur laquelle on peut revenir chaque fois que l'on est distrait. Un moyen qui a été beaucoup utilisé, et qui a fait ses preuves est, dans la ligne des *Récits d'un pèlerin russe*, la prière de Jésus ou toute autre courte formule de prière répétée inlassablement. Cette formule permet de centrer son attention, et de faire taire le discours de l'intellect (cf. aussi la prière du Rosaire). Cette courte formule répétée inlassablement est que les orientaux appellent leur *mentra*, c'est-à-dire formule sacrée.

- La prière de Jésus est chère aux chrétiens grec et russes orthodoxes. ANTHONY DE MELLO : « *Elle est pour eux le solide fondement de leur vie de prière et de la vie spirituelle en général. (...) Le Mahatma Gandhi qui préconisait ardemment cette formule de prière déclarait qu'elle est d'un extraordinaire profit pour l'âme. (...) Cette récitation, disait-il, a plus de puissance que la bombe atomique. (...) Mais pour cela, il faut réciter le Nom avec tout son cœur, toute son âme et tout son esprit, quand on est en prière. En dehors du temps de la prière, il suffira même de prononcer mécaniquement le Nom. Par cette récitation apparemment mécanique, le Nom pénètre, pour ainsi dire, dans votre sang, atteint toutes les couches de notre inconscient et de notre être – et, d'une manière subtile mais assurée, il transforme notre cœur et notre vie.* » (*Un chemin vers Dieu*, p. 156-157)
- Ce peut être tout simplement le nom de *Jésus*, ou celui d'*Abba-Père* ; ou une autre formule du type *Seigneur Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi ; Seigneur Jésus, Fils de Dieu, bénis toi-même et prends pitié de moi ; Seigneur Jésus, Fils de Dieu, je te loue et je t'adore ; Seigneur Jésus, Fils de Dieu, j'ai confiance en toi, ...* ou autre...
- Je peux commencer cette prière avec **quelques respirations conscientes**, et en demandant au **Saint Esprit** de m'aider. Puis j'imagine que le Seigneur est devant moi. Comment je préfère me le représenter ? Comme petit-enfant, comme crucifié glorieux, comme le Seigneur ressuscité ? Je peux me le représenter présent dans mon cœur.
- Je choisis ensuite la courte formule que je vais répéter lentement, inlassablement, en y revenant calmement si je suis distrait. Au bout d'un certain moment, je peux m'arrêter un peu si je me lasse de répéter la formule, puis reprendre après un petit moment....

## 6. EXERCICE DE SILENCE PAR LES SENS

- F. CARRILLO : « *Le silence s'apprend d'abord à travers la posture de son corps. C'est quand le corps est silencieux, ordonné au seul travail de l'inspir et de l'expir, que le silence gagne les pensées, que l'apaisement survient.* » (*Le silence, un artisanat du quotidien*, in *Itinéraires* N° 55, 2006, p. 4)
- Il faut donc prendre une posture confortable, le dos droit, une position que je peux garder à peu près un quart d'heure. Il n'est pas bon de trop changer de position. GREGOIRE LE SINAÏTE, un Père du désert explique cela par une image : « *Les arbres qu'on transplante souvent ne peuvent pas prendre racine.* » (in E. INGOLD, *Petits exercices de méditation*, p. 26)
- Je commence par quelques respirations profondes et conscientes. Je peux sentir la chaleur, l'humidité de l'air. Je passe maintenant d'un endroit à l'autre du corps, de la façon la plus précise possible, en n'omettant aucun élément, et en m'arrêtant deux à trois secondes à chaque endroit. Je peux commencer par les orteils d'un pied, la cheville... et remonter le long du corps, élément par élément...

## 7. APPLICATION DES 5 SENS DANS LA NATURE

- Je cherche un endroit isolé, calme, et je me mets dans une position confortable. Je vais essayer de ne pas vouloir trop vite passer à la prière et en intellectualisant ainsi l'exercice. C'est un exercice d'éveil au silence par l'éveil des sens, pas un exercice de prière. Le pont entre le monde et nous se situe dans les sens. Me rendre présent à mon environnement, et me rendre ainsi présent à moi-même.
- Je peux commencer par quelques respirations profondes et conscientes.

- Je vais essayer d'éveiller le plus possible tous mes sens à l'environnement dans lequel je suis : **sentir avec les sens, et non pas avec le cerveau ! Donc ne pas rationaliser.**

### **TOUCHER, SENSATIONS DE LA PEAU**

- Je peux approcher de la nature par le toucher : Je prends tout mon temps pour réapprivoiser le contact avec la matière, sans porter un jugement de valeur ; je sens seulement.
- Je peux sentir l'écorce des arbres, ... les végétaux,... des cailloux,...
- Je peux toucher le sol pieds nus pour sentir sa composition..., je peux sentir la terre de mes mains, sentir ses particules fines, plus grossières,... je peux la laisser glisser à travers mes mains
- Je peux prendre conscience de la température de l'air, la chaleur,... l'humidité de l'air... (éventuellement, s'il pleut, les gouttes de pluie qui ruissellent sur ma peau...)
- Sentir le siège sur lequel je suis, ...

### **OUIE**

- Je peux écouter attentivement tous les bruits qui arrivent à mes oreilles, sans les analyser ou les commenter, le chant des oiseaux,... le chant des grillons... ; le silence lui-même...
- Observer le début et la fin de chaque son, sa hauteur, sa gravité, son harmonie, (sa dysharmonie),...

### **VUE**

- J'accueille les couleurs du paysage et je les laisse pénétrer en moi,...
- je peux observer avec attention les prés,... les herbes,... les arbres,... les oiseaux,... les insectes,... le ciel,... les nuages,... le soleil (la pluie), ... le lac,... les montagnes,...

### **ODORAT**

- Je peux essayer de capter les différentes odeurs de mon environnement. L'air n'est jamais exempt d'odeurs : l'herbe du pré,... les fleurs, ... l'humidité de l'air,... une odeur de repas qui m'arrive,...
- Je peux prendre dans mes mains de la terre, une herbe, une feuille, une fleur, un fruit et humer son odeur...
- Je peux sentir l'odeur de ma peau...

### **GOUT**

- J'essaie de percevoir les différentes saveurs d'un fruit que j'avale, d'une herbe, une feuille (de mélisse, citronnelle,...) d'un légume, ... de l'eau...

## **8. LE SILENCE PAR LA RESPIRATION**

- Un exercice fondamental pour arriver au silence : la prise de conscience de la respiration. La plupart des méthodes de méditation l'utilisent. ANTHONY DE MELLO exprime bien cela : « **Votre respiration est votre plus grande amie. Dans tous vos ennuis, revenez à votre respiration et vous trouverez confort et lumière.** » (*Un chemin vers Dieu*, p. 34)
- ERWIN INGOLD : « *C'est ce que nous apprennent les maîtres orientaux. On trouve également de telles injonctions chez les Pères du désert, Ignace de Loyola et bien d'autres. Il est intéressant de constater que l'observation consciente de la respiration nous conduit au calme et au silence. C'est dans la respiration qu'il est possible de*

*réaliser à quel point le corporel et le spirituel sont inséparables et dont unis par une force vitale. » (Petits exercices de méditation, p. 34)*

- Les deux langues bibliques, le grec et l'hébreu, expriment très fortement ce lien entre le corporel et le spirituel :
  - en grec, *pneuma* signifie à la fois *esprit* et *souffle, air*
  - en hébreu, *rouah* signifie à la fois *esprit et souffle, respiration, vent*
  
- **Un petit exercice de 15-20 minutes de prise de conscience de la respiration.** Il ne faut pas chercher à modifier le rythme de la respiration : ce n'est pas un exercice de respiration, mais de prise de conscience. Il ne faut pas chercher non plus à comprendre comment je respire : ce n'est pas un exercice intellectuel, mais sensoriel. Et chaque fois que je suis distrait, je reviens à ma respiration.
  - Je prends une position confortable, le dos droit, les yeux fermés, ou légèrement ouverts, selon ce qui m'aide...
  - Je peux laisser petit à petit le calme, la paix descendre sur moi, en moi... , sentir mon corps... Prendre conscience de ma respiration... Me concentrer sur ma respiration... (silence d'une ou deux minutes...)
  - Je peux écouter le bruit de l'air qui siffle dans mes narines, qui entre dans mes poumons.... (silence d'une ou deux minutes...)
  - Je peux sentir l'air que j'inspire et que j'expire
  - Sentir l'air qui pénètre dans mes narines,
  - Sentir l'air qui remplit mes poumons...
  - Sentir l'air qui entre en moi, ... la vie qui entre en moi...
  - Sentir l'air que j'expire, ce qui est non vie que j'expire... mes scories, mes soucis, mes tensions, mes problèmes... (long silence....)
  - j'accueille ce souffle qui entre en moi, le souffle de Dieu que j'accueille en moi à chaque respiration... l'esprit de Dieu, la vie de Dieu qui pénètre en moi, dans toutes les parties de mon être,,,,, ..... (Long silence.....)

## 9. PRIERE CORPORELLE D'OFFRANDE

- Je commence par prendre une position confortable, bien droite.
- Je me rends attentif à mes sens, à mon corps, .... A ma respiration, l'air qui entre dans mes narines, dans mes poumons, l'air que j'expire,.. Je sens l'air qui entre dans mes narines, dans mes poumons,...
- Je peux maintenant déplacer doucement et très lentement mes mains et mes doigts jusqu'à ce qu'ils se posent sur mes genoux, les paumes tournées vers le haut... très lentement, comme les pétales d'une fleur qui s'ouvre....
- Je prends conscience des sensations dans les bras, dans les mains, dans les paumes, dans les doigts, dans les phalanges ....
- Je prends conscience du geste lui-même : Quelle est sa signification ? J'essaye de l'exprimer à Dieu sans mots, avec le cœur, en m'identifiant avec ce geste....

*Maret, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges*