



## APPLICATIONS POUR FAIRES SILENCE EN SOI

### 1. 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 réapprovoiser 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'essaye de percevoir les différents saveurs d'un fruit que j'avale, d'une herbe, une feuille (de mélisse, citronnelle,... d'un légume (demander éventuellement à la cuisine...), ... de l'eau...
- 

## 2. 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.....)

### 3. 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....
- Je peux le faire par exemple avec la **prière d'offrande de St Ignace** :

*Prends Seigneur et reçois toute ma liberté,  
ma mémoire, mon intelligence  
et toute ma volonté.*

*Tout ce que j'ai et tout ce que je possède,  
c'est Toi qui me l'as donné.*

*Tout cela, Seigneur, je Te le rends.*

*Tout est à Toi, disposes-en  
selon Ton entière volonté.*

*Donne-moi seulement de T'Aimer,  
donne-moi cette grâce,  
elle seule me suffit.*

### 4. LE SILENCE PAR LA PRIERE DE JESUS

- Le dicton des maîtres hindous : « **Une épine s'enlève par une autre épine.** »

- Ce dicton signifie qu'il faut **chasser une pensée par une autre pensée**. IL est vrai qu'il n'est pas possible de maintenir son esprit vide, dans l'absence totale de pensée. Quelque chose doit capter son attention.
- 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 grecs 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....

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