

# Sentir et goûter intérieurement

---

Lorsque l'on a du temps, que l'on prend du temps pour sentir déguster les choses changent de consistance, prennent une autre dimension. Que ce soit une friandise, un beau paysage, un concert de musique il m'est arrivé de me laisser saisir par ce moment, de sentir mes sens me remplir de diverses impressions et de m'arrêter pour goûter ce moment pleinement. Dans l'évangile nous voyons Jésus participer à des repas et des fêtes comme à Cana, à admirer les lis des champs.

Dans un autre ordre d'idée, dans des rencontres, lors d'événements différentes émotions montent en moi : joie, tristesse, peur, colère, dégoût. Ces émotions me disent quelque chose sur ce que je suis en train de vivre et en prendre conscience est important si je ne veux pas passer à côté de ce que je vis. Jésus pleure son ami Lazare, à un autre moment il exulte de joie, il se laisse touché par les malades qu'il croise.

Ces sens extérieurs (nos 5 sens) et intérieurs (nos émotions) nous pouvons les utiliser lorsque nous prions. Quand je prends une scène d'évangile ou un récit biblique, je peux utiliser tous mes sens pour entrer le texte. Avec la vue voir la scène, écouter les personnages, sentir leurs émotions, toucher le lépreux avec le Christ, sentir le vent de la tempête avec les disciples, etc... Contempler ainsi une scène me permet d'y rentrer avec tout mon être et pas seulement avec ma tête avec mon intelligence comme dans un devoir de classe où il faut disséquer un texte pour en faire un commentaire.

Je peux aussi laisser monter en moi, du profond de mon corps ce que le texte suscite en moi, ce qu'il vient faire raisonner. Il me faut alors quitter ma tête, le champ de ma réflexion intellectuelle et me mettre à l'écoute de mes sens intérieurs. Quand je lis dans la bible « le Seigneur est mon berger » ou « tu es mon rocher » ou « tu as du prix à mes yeux et je t'aime » je peux laisser monter en moi toutes les images les sensations que cela provoque en moi. Il me faut prendre du temps pour les laisser monter en moi, pour les goûter, les savourer. Ensuite je peux m'interroger, qu'est-ce que cela me dit de Dieu, de moi, de ma relation avec le Seigneur.

Sentir ce qui se passe en moi c'est aussi en regarder la persistance. Ignace sur son lit de malade aimait rêver à tout ce qu'il pourrait faire pour une belle d'Espagne. Si sur le moment cela l'enthousiasmait, il sentait ensuite que cela ne lui laissait qu'un goût de cendre. A l'inverse la lecture de la vie des saints lui donnait envie de les imiter et lui laissait un bon goût dans l'âme malgré la rugosité de leurs vies. Il me faut distinguer l'écume de mes sentiments et les mouvements profonds qui sont eux signes de ma vie spirituelle.

Sentir et goûter les choses intérieurement me permet ainsi d'être pleinement dans ce que je fais, dans ce que je vis. Dans ma prière cela me permet de voir ce qui me correspond, ce qui me porte vers la vie, ce qui me donne de la joie et de la paix. Je peux ainsi sentir où le Seigneur m'appelle aujourd'hui.

Quelques exemples de ce que je peux ressentir pendant ma prière :

- Un *avant-goût* : en préparant la prière ou entendant l'Évangile à la messe, se produit un éveil ou une résistance ; je "salive"... Il sera bon de prier sur ce passage !

- Émerveillement, admiration, intelligence intérieure nouvelle.
- Sentiment de *connivence*, de *complicité* avec tel passage, tel personnage, telle parole qui révèlent alors une face de moi ou un visage de Dieu, un appel, un désir que je porte.
- Sentiment de *présence* de Dieu ou de présence à Dieu simple, qui se manifeste en paix, repos, dans une foi tranquille ou dans l'expérience de Vérité, de Parole Vivante.
- Parole qui *m'enveloppe, me porte, parle plus* que toute explication.
- Écho dynamisant de telle parole qui ravive le désir de vivre, de servir, d'imiter...
- Il existe aussi des *formes plus douloureuses*, par exemple en méditant des réalités difficiles ou souffrantes de la vie du Christ ou de la mienne :
  - Sentiment de *compassion*, de *contrition* qui tourne vers Dieu ou vers les autres en vérité.- *Souffrance, larmes* à la vue d'une blessure ou d'une part de mon histoire, mais sans amertume, dans une certaine paix.
  - *Sécheresse, soif, douleur d'une imperméabilité* : il sera bon alors de rester dans une fidélité paisible. Dans l'incapacité à goûter par moi-même, Dieu parle.

"**Sentir et goûter**" : ce n'est pas un hasard que *ce langage des sens* puisse évoquer la réalité que Dieu nous touche vraiment et nous atteint dans la prière. Car c'est bien dans notre réalité, corporelle, affective, intelligente et non dans l'imaginaire, que Dieu parle, se communique à nous. Et c'est par cette réalité là que j'en prends conscience.

Ce que je sens et goûte n'est pas Dieu, mais *une indication, un signal* que sa parole travaille, me touche. En intériorisant tel passage, en *l'assimilant*, la Parole me nourrit, "s'incarne" et m'enseigne.

Sentir et goûter intérieurement les choses de Dieu *ne dépend pas que de nous*, ce serait se faire illusion. L'initiative de Dieu (qui se donne à éprouver tant sous la forme de présence que d'absence) rencontre la nôtre, mais se révèle première. Après un certain travail, celui qui goûte et sent intérieurement les choses éprouve alors que le fruit dépasse l'effort personnel fourni.

### **Et si je ne sens RIEN, si je ne goûte RIEN ?**

D'abord c'est normal, cela peut arriver. Est-ce que cela veut dire que Dieu est absent ? Non.

Que faire ? Reprendre le mot, le verset, l'attitude, l'événement, dans cette certitude intérieure que Dieu agit là, même si l'on ne ressent rien. Le remercier de ce qu'il est en train de faire en moi. Dieu est là le premier, c'est la foi qui me le dit, j'ai simplement à être fidèle, pour le laisser faire son œuvre de vie en moi.

Sentir et goûter intérieurement, cela ne dépend pas de nous, ce n'est pas une fin en soi, c'est un don de Dieu.

Ouvert à l'action de l'Esprit Saint, je pose tranquillement un acte de foi en Dieu : « je sais que tu agis en moi, donne-moi de te laisser faire »

Pour conclure « **Sentir et goûter** » c'est prendre au sérieux l'incarnation. C'est entrer en contact avec Dieu par mon être tout entier, c'est bien dans ma réalité corporelle, affective que Dieu me parle. Sentir et goûter intérieurement les choses ne dépend pas que de moi, elle est l'initiative de Dieu qui rencontre la nôtre, mais elle se révèle première.

« *Quand il s'agit de sentir et goûter, nul ne peut le faire à ma place, c'est à chacun de prendre en charge cette expérience. Ainsi va-t-il du chemin spirituel, car il n'y a pas de modèle standard pour l'écoute du Maître intérieur* » François Marty Jésuite