

Semaine 3

Le CORPS

POUR MIEUX PRENDRE SOIN
DE SA RELATION A DIEU
DE SOI
DES AUTRES



Les yeux

PARCE QUE JE SUIS REGARDÉ AVEC AMOUR
ET SI JE CHANGEAIS MON REGARD A MON TOUR ?

Comment est ce que je regarde les autres ?

Mon regard sur eux est-il bienveillant ou suspicieux ?

Mon regard est –il humble ou hautain ?

Qu'est ce que je donne à voir à mes yeux?

Est-ce que je cherche à nourrir mon regard de ce qui est beau, bien, digne
ou par ce qui est violent, humiliant, indigne ?



Quel regard est-ce que je porte sur la vie et sur Dieu ?

Est-ce un regard qui cherche à voir le positif ou qui ne veut retenir que le négatif ?

« Jésus posa sur lui son regard, et il l'aima. » Mc 10, 21

La bouche

PARCE QUE JE SUIS BÉNIE,
ET SI JE CHANGEAIS MES PAROLES
A MON TOUR ?



Comment est ce que je parle des autres ?

Ma bouche prononce-t-elle des paroles qui disent du bien et valorisent ou alors qui blessent, qui offensent, qui dévalorisent ?

Ma bouche prononce-t-elle des bavardages inutiles ?

Ma bouche fait-elle silence lorsque je suis témoin d'injustice ou bien les dénonce-t-elle ?

Ma bouche est-elle prompte à sourire ?

A remercier, à louer, à bénir ?

« Il les embrassait et les bénissait en leur imposant les mains » Mc 10, 13-16

Les oreilles

L'écoute est la première disposition du cœur.

C'est par l'écoute que je peux entrer en relation avec l'autre.

LE SEIGNEUR ENTEND TOUTE PRIÈRE,
ET MÊME LES SILENCES DE NOS CŒURS.

ET SI JE CHANGEAIS MON ÉCOUTE À MON TOUR ?

A quoi mes oreilles sont-elles attentives?

Mes oreilles sont-elles complaisantes à écouter les médisances, commérages, calomnies, ragots et toutes autres vilaines choses ?

Puis-je écouter patiemment les personnes ennuyeuses?

Suis-je à l'écoute de mes frères?

Y compris de celui qui ne pense pas comme moi?



« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. » 1 Sa 3, 10

Le goût

ET SI JE DONNAIS DU
SEL À LA VIE?



Mes instincts et mes appétits sont ils raisonnables?

Pour user de chaque chose de manière modérée et équilibrée? Car c'est de la glotonnerie (et non de la gourmandise) dont on parle lorsqu'on évoque les péchés capitaux !

Mon désir de goûter la vie est-il ordonné vers le bien?

Comment est ce que je donne du goût à la vie autour de moi?

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ? Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et il est piétiné par les gens.. » Mt 5, 13

L'odorat

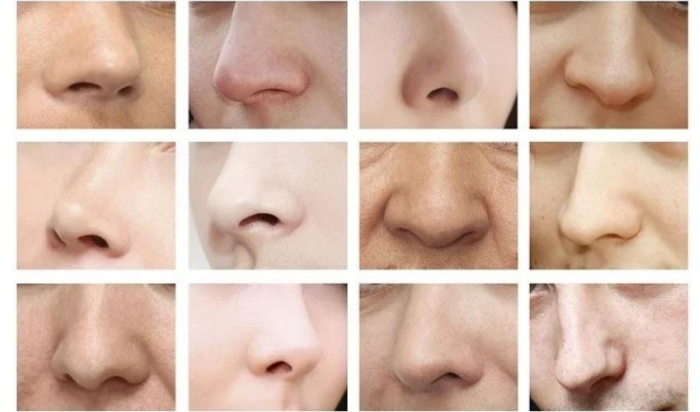
De tous les sens, c'est la mémoire de l'odorat qui est la plus fidèle et la plus longue. L'odorat est en lien avec le souffle, et le souffle avec la première inspiration à la naissance.

Et si je prenais le temps de respirer à plein poumons dans un jardin, sentir les parfums de la nature et me sentir VIVANT!

M'arrive-t-il de ne pas « sentir » telle ou telle personne?

Que puis-je faire pour dépasser cette première réaction?

ET SI JE CHANGEAIS MA
FAÇON DE « SENTIR » LES
CHOSSES?



« Or, Marie avait pris une livre d'un parfum très pur et de très grande valeur ; elle répandit le parfum sur les pieds de Jésus, qu'elle essuya avec ses cheveux ; la maison fut remplie de l'odeur du parfum. » Jn 12, 1-11

Le toucher

OUVRIR LES MAINS ET
NON LES REFERMER



Le toucher me met en contact avec les autres.
A commencer par mes mains.

Mes mains se tendent-elles vers les autres?

Sont-elles ouvertes au partage et à l'offrande ou bien sont-elles fermées et plus promptes à saisir et prendre que donner?

Sont-elles caresses et soutiens ?

Ou bien sont elles plus promptes à frapper?

« Alors il leur toucha les yeux, en disant : « Que tout se passe pour vous selon votre foi ! Et leurs yeux s'ouvrirent » Mt 9, 29, 30

«Jésus s'approcha,
la saisit
par la main
et la fit lever »
Marc, 1,31

40 JOURS POUR PRENDRE
SOIN DE SOI ET SE
LAISSER REJOINDRE
POUR MIEUX TENDRE LA
MAIN

