

La vue, c'est le sens le plus développé chez l'humain puisque c'est celui que nous utilisons le plus : plus de trois quarts des informations que nous collectons passent par la vue. Elle est essentielle puisqu'elle nous permet de voir, de nous situer et d'agir dans le monde qui nous entoure. En être privé, c'est devoir décupler l'utilisation des autres sens pour garder une forme d'autonomie et pour rester connecté au monde.

Je me rends disponible à Dieu pour ce temps de prière. Pour cela, je peux choisir de m'installer dans un endroit que je trouve beau visuellement, qui m'inspire et me porte à la prière.

Je demande au Seigneur la grâce de mieux recevoir la perception qu'il me donne. `` Au nom du Père et du Fils, et du Saint-Esprit. Amen.

Je regarde un paysage, l'horizon, tout l'espace qui m'entoure.
Je ferme les yeux.

Je les ouvre puis je regarde.
Je referme les yeux.

J'approche le visage du sol, puis j'ouvre les yeux ; et je regarde ce qui s'offre à moi.

J'accueille maintenant les couleurs, les contrastes, la luminosité, les diverses formes...
Je suis réceptive à tout ce que mes yeux reçoivent. Qu'est-ce que j'éprouve ?

Puis je reviens à ma position de départ et je regarde le paysage. Je peux sentir de quelle manière je suis en relation avec ce paysage, avec toute la création* en la regardant, que me dit-elle de Dieu ?

Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? Je le confie au Seigneur.

Je me lève et je vais me promener cinq minutes en me rendant présent, les yeux grands ouverts, attentifs à la nature qui m'entoure, création de Dieu.

Au nom du Père et du Fils, et du Saint-Esprit. Amen.