

Avant de démarrer l'exercice je prévois un morceau de pain, un verre d'eau et un bout de chocolat.

Étroitement lié à l'odorat, le goût est notre sens le plus complexe, car il est associé aux aliments. Il s'agit de la perception immédiate par notre langue des 5 saveurs : le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami. Le goût apparaît dès la naissance. Il est deux fois plus développé chez les nouveau-nés qu'à l'âge adulte. Ce sens évolue sans cesse : au départ, le sucré l'emporte sur les autres saveurs. C'est avec l'âge que des aliments plus acides ou amers sont plus appréciés. Le goût a quelque chose d'intérieur, d'intime.

Le goût est aussi notre capacité à percevoir le beau. On peut chercher à avoir "le goût de Dieu", c'est-à-dire le désir de le rencontrer plus intimement. Dans cette approche, je me mets en présence de Dieu, je choisis une posture et un lieu qui attise ce "goût" de Dieu, qui me porte spirituellement.

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 prends un bout de pain. Je ferme les yeux.

Je mets ce bout de pain dans ma bouche et lentement je prends le temps de le mastiquer, tranquillement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher. Je focalise mon attention sur le goût. Je repère les divers goûts qui apparaissent et se développent progressivement.

Maintenant, je prends un verre d'eau. Je le bois lentement et je suis attentive à la manière dont l'eau descend le long de ma gorge et au goût du liquide.

Toujours les yeux fermés, je me bouche le nez. Pendant tout le temps de cet exercice, l'air ne doit pas passer. Prendre deux bouts de chocolat. Je mets le premier morceau dans la bouche. Je prends le temps de respirer seulement avec la bouche, puis lentement je mastique. Je reste attentive au goût.

Peu à peu j'avale ce premier bout de chocolat.

Quand c'est fini, toujours les yeux fermés, je me débouche le nez. Je sens le contraste, le goût qui est en bouche.

Puis je mange le deuxième morceau et j'observe le contraste avec le premier.

Si je le veux, ici, je peux prolonger ma prière en lançant l'épisode suivant, une méditation de la parole de Dieu sur le thème du goût, ou je peux poursuivre cet épisode pour conclure cet exercice ici.

« Que tes paroles sont douces à mon palais, plus que le miel à ma bouche ! » (Ps 119) Je me place en imagination auprès du Christ et je lui confie ce que je ressens maintenant, lui qui a partagé tant de repas avec ses contemporains.

Je me lève et je vais me promener cinq minutes en gardant ce goût dans la bouche. Que m'évoque-t-il ? Je laisse des souvenirs remonter en moi.

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