

# TABLE DES MATIÈRES

---

## PREMIÈRE PARTIE POUR UNE SPIRITUALITÉ DU TEMPS PRÉSENT

<i>Il y a davantage de spiritualité dans le corps.</i> . . . . .	13
<i>Le corps est la langue maternelle de Dieu.</i> . . . . .	15
<i>La société fatiguée.</i> . . . . .	17
<i>Combattre l'atrophie des sens</i> . . . . .	19
<i>La souffrance</i> . . . . .	20
<i>Le deuil.</i> . . . . .	21
<i>La vie prisonnière de la routine.</i> . . . . .	23
<i>L'excès de communication</i> . . . . .	24
<i>Redécouvrir le sens du toucher.</i> . . . . .	26
<i>Retrouver le sens du goût.</i> . . . . .	28
<i>Revisiter l'odorat</i> . . . . .	30
<i>Retrouver l'ouïe</i> . . . . .	32
<i>Ouvrir la vue.</i> . . . . .	34
<i>Un projet de spiritualité.</i> . . . . .	36
<i>Trouver un nouveau rapport au temps.</i> . . . . .	38
<i>Découvrir qu'on est aimé</i> . . . . .	40
<i>Une mystique des yeux ouverts.</i> . . . . .	42
<i>Ce que « mystique » veut dire</i> . . . . .	44
<i>Obligés de choisir ?</i> . . . . .	46
<i>Je crois en la nudité dans ma vie.</i> . . . . .	48
<i>Le sacrement de l'instant présent</i> . . . . .	50

**DEUXIÈME PARTIE**  
**POUR UNE THÉOLOGIE DES SENS**

<b>Introduction</b> .....	55
<b>Toucher ce qui nous échappe</b> .....	59
<i>Touchés, seulement touchés</i> .....	59
<i>À tâtons, comme si nous voyions l'invisible.</i> .....	60
<i>Différents modes de toucher</i> .....	61
<i>Ma vie ne touche que la frange</i> .....	61
<i>Descends à la maison du potier</i> .....	63
<i>Le toucher de Jésus</i> .....	64
<i>La foi est une relation tactile.</i> .....	66
<i>L'Esprit vient comme un geste de Jésus</i> .....	68
<i>Touchés par l'espérance</i> .....	69
<i>La solitude qui nous touche.</i> .....	70
<i>Laisse-toi toucher</i> .....	72
<i>La découverte sensible de Dieu</i> .....	72
<i>Remercier pour ce qu'on ne nous donne pas</i> .....	75
<i>Thomas a-t-il touché Jésus ?</i> .....	77
<i>Qu'est-ce que j'aime quand je t'aime ?</i> .....	79
<i>Changer de mains</i> .....	80
<i>Se laisser toucher par la Miséricorde</i> .....	83
<i>Quand nous ne nous laissons pas toucher</i> .....	84
<i>Le toucher qui rend la santé</i> .....	85
<i>Nous devons apprendre.</i> .....	86
<i>Qu'est-ce qu'une étreinte ?</i> .....	87
<b>Chercher la saveur infinie</b> .....	89
<i>La saveur des origines</i> .....	89
<i>La Bible racontée par les saveurs</i> .....	90
<i>Un pain aux mille saveurs</i> .....	91
<i>Goûter Dieu</i> .....	93
<i>La saveur que nous devenons.</i> .....	95

<i>Un nouveau protocole autour de la table</i> . . . . .	96
<i>La saveur de ce qui nous alimente</i> . . . . .	99
<i>Parfois, on dresse des banquets</i>	
<i>rien qu'avec des paroles</i> . . . . .	100
<i>« Bon dimanche et bon appétit »</i> . . . . .	101
<i>Quand ne pas manger est une prière</i> . . . . .	102
<i>Éloge de la frugalité</i> . . . . .	104
<i>Qui donne à boire à qui</i> . . . . .	106
<i>Que devient notre désir ?</i> . . . . .	108
<i>Dans le désert, tu fais jaillir une source</i> . . . . .	111
<i>Lentement pour savourer</i> . . . . .	112
<i>Nous sommes le pays de l'eau, et pourtant</i> . . . . .	114
<i>La solitude qui nous conduit à la source</i> . . . . .	115
<i>Sentir et savourer</i> . . . . .	117
<i>Le temps nécessaire pour recueillir la saveur</i> . . . . .	117
<i>La saveur unique</i> . . . . .	120
<b>Cueillir le parfum de l'instant présent</b> . . . . .	123
<i>Le langage invisible de l'odorat</i> . . . . .	123
<i>Mon odeur raconte mon histoire</i> . . . . .	124
<i>Par le parfum, nous atteignons l'âme d'une vie</i> . . . . .	124
<i>L'odeur est la première prière</i> . . . . .	125
<i>Pour Dieu, nous sommes une odeur</i> . . . . .	127
<i>Pour lire avec le nez</i> . . . . .	128
<i>La consolation du parfum</i> . . . . .	131
<i>Parfum et hospitalité</i> . . . . .	132
<i>Le nécessaire gaspillage</i> . . . . .	133
<i>La maison fut remplie de l'odeur du parfum</i> . . . . .	136
<i>Le parfum de la foi</i> . . . . .	139
<i>Le nez dans la Bible</i> . . . . .	141
<i>Parfum et lieux sacrés</i> . . . . .	141
<i>La disqualification de l'odorat</i> . . . . .	143
<i>Le contrôle social des odeurs</i> . . . . .	144
<i>L'odeur et la mémoire</i> . . . . .	145
<i>L'arôme du café</i> . . . . .	146
<i>L'odeur nous protège</i> . . . . .	146
<i>Une contre-utopie</i> . . . . .	147

<i>Petites épiphanies</i> . . . . .	147
<i>Seule la patience nous conduit au parfum de l'instant présent</i> . . . . .	148
<b>Écouter la mélodie du présent</b> . . . . .	153
<i>Ouvre l'oreille de ton cœur</i> . . . . .	153
<i>Quand l'argile écoute le souffle</i> . . . . .	153
<i>L'écoute est une forme d'hospitalité</i> . . . . .	154
<i>Entendre la forêt pousser</i> . . . . .	155
<i>La joie errante</i> . . . . .	156
<i>L'écoute est la saveur de la présence</i> . . . . .	157
<i>Vivre l'écoute de l'Évangile</i> . . . . .	159
<i>L'obéissance comme exercice d'écoute</i> . . . . .	161
<i>Que celui qui a des oreilles, qu'il entende ce que dit l'Esprit</i> . . . . .	161
<i>Deviens sourd et tu entendras</i> . . . . .	163
<i>Une écoute oubliée</i> . . . . .	165
<i>L'art de l'écoute est un exercice de résistance</i> . . . . .	166
<i>Aime celui qui t'écoute véritablement</i> . . . . .	168
<i>Entendre le silence</i> . . . . .	169
<i>Apprendre à écouter ce que nous demandons</i> . . . . .	170
<i>La musique se laisse entendre simplement</i> . . . . .	172
<i>La voix du réel</i> . . . . .	174
<i>Ce qui doit encore nous être dit</i> . . . . .	175
<i>En entendant le balayeur de feuilles mortes</i> . . . . .	177
<b>Regarder par la porte entrouverte de l'instant présent</b> . . . . .	181
<i>Lever les yeux</i> . . . . .	181
<i>La prison du regard</i> . . . . .	182
<i>Le drame du jardin</i> . . . . .	183
<i>Une parole qui nous sert de miroir</i> . . . . .	184
<i>J'ai vu ta misère</i> . . . . .	186
<i>Viens voir le soleil levant</i> . . . . .	186
<i>La nuit est brillante</i> . . . . .	187
<i>Les apprentissages du regard</i> . . . . .	188
<i>Toi, que vois-tu ?</i> . . . . .	190
<i>Quand la chandelle t'illumine de sa splendeur</i> . . . . .	193

<i>Regarder en face le mystère de la Croix</i> . . . . .	194
<i>Le thérapeute du regard</i> . . . . .	195
<i>Au cœur même de cette faiblesse</i> . . . . .	195
<i>Assumer l'insuffisance de mon regard</i> . . . . .	196
<i>Ce n'est que quand nous remarquons que nous commençons à voir</i> . . . . .	200
<i>Ouvrez les yeux</i> . . . . .	200
<i>Pouvoir me regarder moi-même</i> . . . . .	204
<i>N'arrête jamais de regarder le monde avec les yeux de Dieu</i> . . . . .	205
<i>Les yeux ont deux fonctions</i> . . . . .	208
<i>La contemplation commence avec l'acceptation de ne pas savoir regarder</i> . . . . .	209
<i>Accéder à la profondeur de la vie</i> . . . . .	209
<i>Miroir, ô mon miroir</i> . . . . .	210
<i>Les pommes de Cézanne</i> . . . . .	211
<i>Attendre pour voir fleurir</i> . . . . .	212
<i>Regarder les créatures</i> . . . . .	214
<i>Construire l'attention</i> . . . . .	216
<i>À chaque instant, nous réapprenons</i> . . . . .	218
<i>Tout regarder comme si nous le voyions pour la première fois</i> . . . . .	218
<i>Qu'est-ce que j'ai vu ?</i> . . . . .	220
<i>Des mendiants qui regardent la lune</i> . . . . .	220
<i>La couleur de ce que nous n'arrivons pas à voir</i> . . . . .	221
<i>Regarder l'avenir sans peur</i> . . . . .	224
<i>J'ai du mal à voir un nuage</i> . . . . .	224
<b>Conclusion</b> . . . . .	227
<b>Bibliographie</b> . . . . .	231