La prière de Jésus à travers le corps

"Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui habite en vous, et que vous avez reçu de Dieu. Glorifiez donc Dieu avec votre corps" (1 Co 6, 19-20)

Nous sommes peu habitués à utiliser le corps pour exprimer notre prière. Et ce n'est pas que nous ayons un corps, c'est que nous sommes corps! On peut aussi aller à Dieu avec notre corporalité. Parfois, on gagne beaucoup dans la prière si le corps nous accompagne également dans cette rencontre.

Le Notre Père est la prière de Jésus. L'expérience de le prier avec tout notre corps peut être très riche si elle est pratiquée avec liberté et ouverture. On peut prier ainsi :

- Notre Père qui es au ciel.
(En même temps que l'on parle, les bras se lèvent comme pour rencontrer notre Père. Ce n'est pas que nous le recherchions dans les hauteurs. Dieu est partout mais nous faisons, en réalité, un geste d'ascension en cherchant aussi notre origine, qu'il est toujours comme "au-delà" de nous. De Dieu nous sommes. C'est à lui que nous l'évoquons, invoquons et tendons).

- Sanctifié soit ton nom…
(Les mains se croisent, en le disant, sur la poitrine. On respire en lui la vie qui bouillonne dans notre être et là sa présence proche est sanctifiée).

- Viens à nous ton Royaume…

(Ils se mettent les bras en croix, ouverts et désarmés, attendant le royaume sans barrières ni entraves, sans résistance ni obstacles. Avec envie et dans une authentique attitude d'accueillir, d'embrasser, de trouver... tout ce que la vie nous donne. Dans une disposition sans défense d'ouverture authentique. Sans rien qui nous empêche d'accueillir le Royaume).

- Que ta volonté soit faite sur la terre…
(Agenouillé, le dos des mains touche la terre, le sol. Sachant que la terre c'est moi. Que dans mon pays, dans ma vie (comme c'est maintenant) il faut accomplir sa loi et sa volonté. Sur cette terre concrète, il faut mettre en évidence le programme de vie qu'il désire pour moi. Sa volonté et non la mienne. Sur le sol, plié le genou, ainsi que ma volonté. Tout ce que vous récitez doit être fait d'en bas.
S'abaisser devant la vie pour ne pas lui résister. La prendre du bas pour ne pas me blesser. Pour que je ne sois fier de rien. Pour reconnaître, dans le geste, qu'il est le Roi et le Seigneur, mon Dieu et mon créateur. Et je m'abaisse à laisser mon orgueil qui rend rigide ma vie. Et je me mets à genoux pour accueillir avec amour et soumission sa volonté. Pour ne plus souffrir la violence de la résistance, de la plainte et du pourquoi).

- Comme dans le ciel…
(Dans la même position à genoux, les bras se lèvent, comme pour toucher le ciel avec eux).

- Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien…

(À genoux, ils mettent leurs mains l'une sur l'autre et les étendent vers l'extérieur dans un geste de pauvreté. Les mains doivent être vides pour demander. Il faut avoir tout donné avant de demander plus. Il serait insensé de demander avec les mains occupées, car ainsi rien ne nous sera donné.

Nous demandons le pain de tout ce qui nourrit : tendresse, affection, compréhension... Notre pain quotidien, à mettre sur la table, pour que les nôtres s'en nourrissent aussi. Un pain qui donne la nourriture de l'amour à ceux qui nous entourent. Le pain est pour mettre sur la table et qu'il "passe" par toutes les mains. Accessible à tous. Un pain à partager avec la maison comme aliment principal du jour).

- Pardonne nos offenses…

(Aussi à genoux, se penche le corps jusqu'à toucher avec son front le sol et sentir le besoin d'être pardonné dans tout ce que nous avons besoin).

- Comme nous aussi pardonnons à ceux qui nous offensent…

(Ils s'ouvrent, puis ressentent notre pardon, les bras à droite, à gauche... comme si dans ce geste nous pouvions embrasser tout le monde. C'est un acte de réconciliation avec tous, avec toute la création).

- Ne nous laisse pas tomber dans la tentation…

(Debout, les bras protégeant le visage, il avance d'un pied à l'autre pour chercher une posture de force et de stabilité afin que les poussées ne nous abattent pas. Sachant que c'est Dieu qui nous protège de l'extérieur et que notre force est en lui).

- Et délivre-nous du mal…

(Les deux bras se lèvent, comme s'il y avait un calice entre eux, et ils se maintiennent ainsi, comme s'ils voulaient offrir tout à Dieu. Quand le calice de notre vie est élevé en offrande, rien ne peut plus nous nuire. Tout va bien si on l'offre et que tout prend une signification positive. Tout ce qui est offert est bon).

Amen (Les bras sont laissés tomber dans une attitude de repos, le long du corps. Quand on prie avec le cœur, l'homme trouve sens à son "amen" et se repose sereinement dans une attitude d'abandon. Il sait qu'il est aimé, pardonné, protégé, écouté... et repose serein. C'est ainsi que nous devons nous sentir après être avec Dieu