

Nous allons prier avec notre corps.

Tenez-vous debout, dans un espace où vous savez que vous ne serez pas dérangés. Nous allons tracer sur nous le signe de croix, de manière ralentie, en prenant une grande inspiration entre chaque geste. Au nom du Père, et du Fils, et du Saint- Esprit , Amen.

A présent, je ferme les yeux, et je me tiens debout, les bras le long du corps. J'ouvre légèrement les mains vers l'avant, dans une posture de serviteur disponible. Je me représente Jésus, qui montre ses plaies aux disciples. Je prends conscience de la manière dont les épreuves de ma vie ont marqué mon corps. J'ai moi aussi des stigmates, des douleurs, des tensions, des fragilités dans mon corps qui sont le résultat de mes difficultés. Comme Jésus présente la marque des clous au regard des disciples, je présente mon corps au regard de Dieu.

En expirant, je bascule mon buste en avant pour me retrouver la tête en bas, les bras détendus, la tête relâchée vers le sol. Je plie généreusement les genoux pour éviter que cela ne tire trop dans l'arrière de mes jambes. Je sens toute ma colonne qui s'étire. Je peux imaginer une eau bienfaisante qui coule le long de cette colonne vertébrale vers le sol. Je me sens suspendu par mes hanches, et je lâche peu à peu les tensions dans mon dos, dans ma nuque. Je respire profondément.

A présent, je me relève en déroulant lentement mon dos, vertèbre par vertèbre. Je sens la force discrète qui me relève.

Je suis debout, relevé. Dans ma chair, dans mon corps, dans ma vie, malgré la souffrance, le dynamisme de la Résurrection est à l'œuvre. Je pense à l'air qui oxygène mon sang, qui irrigue tout mon corps, jusqu'à ses extrémités. Je pense à tout cette vie en moi qui est cachée à mon regard mais qui se déploie constamment. Je pense à toutes ces parties de mon corps qui se régénèrent : les cellules de ma peau, de mes os, de mon sang, qui se renouvellent en continu. Je médite sur ce mystère.

Je rends grâce à Dieu pour ce corps et ses mystères. Je lui rends grâce d'y être présent, parfois sans que j'en prenne conscience. Ce corps est son temple, autant qu'il est mon enveloppe. Je lui demande de m'aider à approfondir en moi cette foi.

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

Image : Détail de l'oeuvre "Les règnes du feu", aqua. 103H x 153L cm, 2020, Coll. privée, France.
Jean-Paul Agosti