

L'Atelier de l'oraison

St-Pierre-de-Clages

14 juin

La *personne* : un être appelé à la communion avec Dieu et son semblable.

Au *sens biblique*, une division tripartite :

Français :	corps	âme	esprit
Hébreu :	bassar	nephesh	ruah
Grec :	soma	psychè	pneuma

- Le *corps* est la personne entière en communion avec le monde extérieur et le prochain.
- L'*âme* est la personne entière en communion avec soi-même.
- L'*esprit* est la personne entière en communion avec Dieu. « Celui qui s'unit au Seigneur est avec lui un seul esprit. » (1 Co 6,17)

• Le *corps* : communication et communion avec le prochain : il est un *sacrement* de l'amitié : *signe* et *moyen* de communion interpersonnelle et de don de soi. Le corps est le sacrement de l'Esprit, le signe de la présence personnelle et le moyen d'entrer en communion. Le corps est la porte de l'oraison. Du corps, on peut passer du monde extérieur et sensible au monde intérieur et spirituel. Le corps est le lieu de l'incarnation de la prière. Dans l'homme purifié, tous ses sens l'élèvent à Dieu (cf. *Montée* 3,24,4).

Le corps, dans sa condition terrestre (*sarx* : la chair), nous associe à la croix du Christ. Comment est-ce que je vis la fatigue, la maladie, l'angoisse : avec ou sans le Christ ? Avec lui, j'en fais un moyen de prier, de m'unir au Christ. C'est par le corps que je vis le mystère pascal de la croix et de la résurrection. Guérison par l'oraison : D 4,2,4.

Le corps est doué de 5 *sens* externes et d'un sens interne (l'imagination, que Jean de la Croix divise en deux sens internes : la représentation de l'image qu'il appelle « *fantaisie* » - du grec, *phantasma*, image - et l'imagination créatrice).

Le *recueillement*, c'est partir du plus extérieur au plus intérieur. Par la réceptivité des sens, rejoindre l'instant présent et se représenter Dieu présent par l'intermédiaire des sens : icône, encens, paroles de Dieu, musique, position du corps en prière. Sentir les parties de son corps pour les détendre et les mettre en harmonie avec la prière. Rechercher l'adéquation à la prière. Ne pas négliger ce temps de préparation qui peut encore être précédé d'un temps de détente.

La position du corps :

Le petit **banc**: pour être affranchi des contraintes d'une position à genoux : elle exprime le recueillement, l'amitié, la révérence, l'humilité.

Élever le sommet de la tête et l'incliner comme si l'on regardait devant ses genoux.

Détendre ses épaules. Attention et détente.

Dans cette position, de la souplesse : incarner l'amitié : être naturellement priant.

La position du corps ne doit pas être une contrainte, un motif de dispersion.

L'inclination profonde peut exprimer l'adoration.

Avec une chaise : même position du torse, les pieds croisés.

Ne pas prolonger une position assise plus d'une heure. Ne pas rester immobile, mais incarner la relation d'amitié. La prière se prolonge dans toutes les circonstances de la vie.

La respiration : naturelle. La respiration conditionne le système nerveux (oxygénation en allant dans la nature, avant de prier). Un moyen de se détendre : expiration profonde, rétention, puis inspiration spontanée. L'expiration peut être contrôlée tandis que l'inspiration doit être uniquement réflexe.

La prière du cœur (le pèlerin russe): inspirer en disant: *Seigneur Jésus*, expirer en disant: *aie pitié de moi*. Incliner la tête et regarder la région du cœur où Dieu réside dans un cœur à cœur. Répétition d'une phrase en vue de se recueillir : valable dans cette mesure.

Usez de votre corps comme un moyen pour incarner la relation d'amitié avec Dieu, pour se recueillir, tout d'abord par le corps. La distraction peut s'en aller par une position qui incarne la prière.

La pédagogie de la *liturgie* est bien celle du recueillement progressif.

Intermédiaire entre le corps et l'âme :

L'*imagination* est déjà plus intérieure : se représenter la scène évangélique, le Seigneur ressuscité en moi et devant moi. Évangéliser son imagination. Moyen fondamental pour S. Ignace.