

Prier avec le corps

La prière s'exprime dans le temps, avec ou sans mots, à travers le corps qui soutient l'élévation de l'âme vers Dieu. Mais comment prier avec son corps, que l'on soit seul dans sa chambre ou en Église lors des célébrations liturgiques?

Le langage du corps

Le corps humain parle dans la prière, nous pouvons lui faire confiance. Il possède son propre vocabulaire: soupir, silence, cri, larmes, gestes, attitudes, supplication, bénédiction, chant, danse... Qui pourrait douter de son intelligence et de sa sagesse?

Il y a une gestuelle dans la prière que l'on retrouve dans toutes les religions, même si les représentations du divin divergent : être debout pour louer et accueillir, s'agenouiller et se prosterner pour adorer et demander pardon, s'asseoir pour écouter et méditer. La prière inspire telle attitude physique qui aide à prier, tant le corps et l'âme sont étroitement liés, comme le souffle l'est à la vie, l'arbre à la terre.

Le corps exprime la prière par de simples gestes, comme ceux si nuancés de la main : mains levées pour intercéder et offrir, mains ouvertes pour demander et recevoir, mains jointes pour supplier et se recueillir, mains croisées sur la poitrine pour intérioriser et écouter. « Je t'appelle, Seigneur, tout le jour, / je tends les mains vers toi. (Psaume 87, 10).

Moteur de la prière

Le corps soutient la prière. Il n'est pas seulement l'acteur par lequel s'exprime la prière, mais il est aussi le moteur qui la déclenche. La posture corporelle crée telle attitude intérieure qui se change en prière. Pour savoir si la posture que nous utilisons dans la prière est bonne, voici deux critères

essentiels : nous pouvons la maintenir assez longtemps et il y a correspondance entre ce que nous faisons et ce que que sommes. (Voir mon livre *Prier avec son corps* (Novalis et Presses de la Renaissance).

Le corps est un partenaire primordial sur les chemins de la prière. Il nous assiste pour que nous vivions l'attention amoureuse à Dieu, que ce soit dans l'oraison silencieuse ou dans la liturgie. Qu'il soit en santé ou malade, jeune ou vieux, joyeux ou douloureux, il doit être « l'ostensoir de l'âme priante », selon la belle expression du chanoine Henri Caffarel. Il a parfois besoin d'objets, tel le chapelet, comme support matériel à la prière répétitive. À nous de voir ce qui peut nous aider à prier. Nous pouvons aussi nous mettre en marche pour accomplir un pèlerinage. La route devient un lieu de prière. Nous prions en marchant, au rythme des saisons.

Prière et engagement

Le corps qui prie s'engage envers l'autre. Jésus passe beaucoup de temps seul pour prier son Père, mais c'est pour mieux retourner vers les humbles et les petits. La prière chrétienne est un face à face avec le Christ et avec le prochain. Il n'est pas seulement contemplation du visage du Christ, mais engagement et proximité envers les personnes qui souffrent, selon le charisme de chacun : « Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces petits qui sont mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait ». (Matthieu 25, 40).

Jacques Gauthier