

PACIFICATION
--------------

Se « DÉPOSER » pour MIEUX se « DISPOSER » à VIVRE l'EXPÉRIENCE qui m'est proposée.  
Se « DÉPOSER » pour se rendre « DISPONIBLE » à l'ESPRIT.

**JE ME DISPOSE CORPORELLEMENT** de tout mon corps.

C'est un exercice de conscientisation corporelle pour « faciliter » ma capacité à COMMUNIER au « CORPS DE CHAIR » du CHRIST.

Lui aussi a vécu AVEC son corps

**EXERCICE :**

Je prends une POSTURE qui va faciliter l'IMMOBILITÉ ET MA RESPIRATION.

- Pieds en contact avec le sol
- Mains déposées sur les cuisses
- Dos redressé, cage thoracique dégagée.
- Cou allongé sans tension
- Tête dressée vers le ciel
- Je sens mon corps tendu entre « terre et ciel »
- Mon corps fait « lien » entre mon « humanité et ma divinité »
- Je cherche une juste tension : ni trop tendu, ni trop relâché.

**JE M'OFFRE À L'ESPRIT, TEL QUE JE SUIS PRÉSENTEMENT** avec MON CORPS.

Je ferme les yeux : je retourne mon regard vers l'intérieur.

Je regarde ce qui se passe en moi, simplement, humblement, sans me « juger »

Je me laisse « toucher » par mon corps.

- Je prends conscience de mon corps dans sa globalité
- Je prends conscience des points de contacts de mon corps avec le sol, la chaise, mes vêtements...
- Je prends conscience des tensions, des douleurs, des points où je ressens du relâchement, de la détente sans vouloir que ce soit autrement.

**JE DEMANDE LA GRÂCE :**

**D'ÊTRE DE TOUT MON CORPS AVEC LE CHRIST QUI S'EST OFFERT DE TOUT SON CORPS :**

**« PRENEZ, CECI EST MON CORPS. » ET PEUT-ÊTRE POUVOIR DIRE À MON TOUR :**

**« PRENDS, SEIGNEUR, CECI EST MON CORPS. »**

Comment je me sens présentement dans mon corps?

Je suis habité par quel sentiment, quelle émotion présentement?

J'ouvre les yeux, je RESTE ATTENTIF à ce qui se passe en moi, dans mon corps.

J'écoute la PAROLE D'ÉVANGILE, je me laisse TOUCHER, REJOINDRE par le récit.

**PRÉSENTATION DU CONTEXTE****COMMUNIER AUX SENTIMENTS DU CHRIST**

**Considérer ce que le Christ, notre Seigneur, *souffre dans son humanité.*** Ex.sp. 195

Il s'agit, ici de :

PRÉSENTER LE « CONTEXTE » OÙ SE TROUVE JÉSUS,  
POUR COMPRENDRE LES SENTIMENTS QU'IL A PU VIVRE DANS CETTE SITUATION.

**Mise en situation :**

Jésus se prépare à célébrer la Pâque avec ses disciples, une grande fête que les Juifs contemporains de Jésus venaient célébrer à Jérusalem, cette fête commémorait la sortie d'Égypte.

Ce n'est pas la première fois que Jésus célèbre la Pâque avec ses disciples.

Mais cette fois-ci, il sait que cela va être probablement la dernière.

Jésus sait que l'on peut perdre la vie si on « dérange » l'ordre établi, si on défie l'autorité religieuse. Il sait que la VÉRITÉ PEUT TUER, lui le cousin de Jean le Baptiste.

Depuis le début de sa vie public, Jésus sait comment cela va finir, Il ne sera pas le premier à être mis à mort et Il ne sera pas le dernier.

Il est prêt à aller jusqu'au bout, jusqu'à perdre sa vie pour Vivre dans la Vérité, en fidélité à l'Amour qu'Il porte à son Père du ciel et que son Père du ciel lui porte. **Sa loi c'est l'AMOUR.**

Jean 19, 7. Les Juifs lui répliquèrent :

« **Nous avons une loi, et selon cette loi il doit mourir parce qu'Il s'est fait Fils de Dieu!** »

Jésus sait depuis déjà quelques temps que les grands prêtres ont décidé de se débarrasser de Lui, de le faire mourir. Un de ses disciples, entre autre, était connu d'un grand prêtre (Jean 18,15) et avait son entrer au palais du grand prêtre. Ce disciple a certainement pu mettre Jésus au courant de ce qui se tramait, que LE TEMPS ÉTAIT VENU. Car Jésus partout où Il passait attirait UNE GRANDE FOULE qui DÉRANGEAIT l'ordre établi.

Lorsque Jésus ressuscita Lazare, cet évènement a été pour les grands prêtres et les pharisiens comme la goutte d'eau qui fait déborder le vase : il faut faire périr Jésus pour sauver la nation.

On avait averti Jésus que les grands prêtres et les pharisiens avaient donné l'ordre de le dénoncer afin qu'on se saisisse de lui. Jean 11, 57.

Alors Jésus s'abstint d'aller et venir ouvertement, il se retira avec ses disciples dans une ville (Éphraïm) à une vingtaine de kilomètre de Jérusalem. Jésus se fit discret et attend son heure.

6 jours avant la Pâque, Jésus retourne à Béthanie (village sur le flanc du mont des Oliviers à quelques km de Jérusalem) chez Lazare, Marthe et Marie, qui sont des amis.

Jésus reste prudent il va au temple le jour et se retire à Béthanie le soir.

## RENCONTRE 1

LA DERNIÈRE CÈNE - LA TRAHISON DE JUDAS

JEAN 13, 21 -30

2 jours avant la Pâque, Jésus est chez Simon le lépreux, une femme lui verse du parfum sur la tête et Jésus dit : elle parfume mon corps pour l'ensevelissement.

Jésus avait, aussi, sûrement été mis au courant qu'on avait vu Judas entrer quelques fois chez les grands prêtres. Jésus connaissait bien Judas. Et c'est alors que Judas alla dénoncer Jésus en échange d'un montant d'argent.

Et c'est en sachant ce qui l'attend que Jésus dit, à la dernière minute, aux disciples où aller préparer la Pâque, comme ça, il pourra vivre ce dernier repas avec eux, ce repas qu' « il a tant « désiré » manger avec eux avant de souffrir » (Luc 22, 15).

Jésus est là avec ses personnes qui ont partagé sa vie depuis les 3 dernières années, ces personnes qu'il aime profondément.

Mais ce soir, il ressent de l'**incompréhension**,

Ces disciples ne comprennent pas ENCORE le DRAME qui se prépare, ne comprennent pas ENCORE ses PAROLES.

Jésus annonce aux disciples ce qui va arriver, et même si,

Pierre et les autres disciples veulent le rassurer en lui affirmant qu'ils ne le laisseront pas,

- Pierre affirme même qu'il est prêt à laisser sa vie pour lui, mais...

Jésus le sait : l'esprit est ardent et la chair est faible. Jésus vit cette réalité dans son propre corps.

Ce soir, il se sent **triste**, comme si la Lumière s'était éteinte en lui.

Mais ce soir il se sent **trahi, rejeté**.

Judas l'a vendu comme une simple marchandise. Pierre, malgré toute sa bonne volonté, va le renier, lui qui est si proche. Personne, ne peut le sauver, même si il a des amis parmi l'autorité religieuse.

Mais ce soir il se sent **seul** face à ce qui l'attend. Même ceux qui l'aiment ne peuvent le protéger.

Mais, malgré son état d'âme, Jésus **veut** vivre cette fête **avec et pour ceux qu'il aime**,

Jésus les aime sans condition.

Jésus, malgré tout, va « SE DONNER » **porté** par son « DÉsir ».

Jésus SOUFFRE. Son cœur est triste, lourd.

LUI « AMOUR » est « VICTIME » de la HAINE.

- Je reste proche de ce qui m'habite intérieurement présentement.  
En SILENCE, JE PEUX ME LEVER, BOUGER.

**CONTEMPLATION**

Il s'agit de mettre ma mémoire, mon intelligence, mon cœur au service de l'ESPRIT.

Il s'agit de mettre son imagination au service de l'ESPRIT.

**La grâce à demander :**

COMMUNIER aux SENTIMENTS de JÉSUS : douleur, tristesse, confusion, peur, afin de le CONNAÎTRE ET L'AIMER DAVANTAGE.

Je prends le temps de me disposer corporellement.

Je prends une posture confortable favorisant l'immobilité et le recueillement.

Je prends conscience de mon corps, du poids de mon corps sur la chaise, du contact de mes pieds avec le sol. Je me laisse peu à peu envahir par un climat de silence, de tranquillité.

Je m'accueille dans tout ce que je ressens dans mon corps présentement.

ÊTRE LÀ, JUSTE ÊTRE LÀ, AU MOMENT PRÉSENT, dans le SILENCE INTÉRIEUR.

Je me rends disponible à la CONTEMPLATION, sans attente autre, que de vivre cette CONTEMPLATION de tout mon « corps », de tous mes « sens ».

J'écoute ce qui m'est proposé.

**J'accueille ce qui va se présenter à mon esprit, sans juger, sans forcer.**

1. Je laisse apparaître en moi LE LIEU PHYSIQUE.  
VOIR avec les yeux de l'imagination LE LIEU DU DERNIER REPAS.  
Le repas se déroule dans la pièce du haut de la maison.  
Comment est la salle : vaste, plafond haut, fenêtres, portes, balcon.  
Il y a peut-être des objets accrochés aux murs, les murs sont peut-être colorés.  
Elle est bien aménagée pour prendre le repas : grande table, plusieurs petites tables,  
Des coussins au sol pour s'asseoir ou s'allonger.  
Des tapis sur les murs ou au sol.  
Des objets sur la ou les tables.  
D'autres meubles dans la pièce.
2. Maintenant, je vois avec les yeux de l'imagination les PERSONNAGES présents à la dernière CÈNE, ce dernier repas.  
Qui sont-ils : JÉSUS, les 12 et d'autres disciples, des hommes, des femmes (Marie, la mère de Jésus, Marie de Magdala, Salomé, Marie et Marthe avec leur frère Lazare, d'autres femmes qui l'ont accompagné depuis le début) et peut-être des enfants.  
Comment sont-ils physiquement : grands, petits, jeunes, âgés, handicapés?  
Comment sont-ils vêtus?

Je les vois et je les entends parler entre eux.

Qu'est-ce que j'entends? JE ME LAISSE TOUCHER, REJOINDRE PAR LEUR DIALOGUE.

Je regarde ce qu'ils font : ils parlent, ils mangent, ils boivent.  
Les femmes se déplacent dans la pièce, amènent la nourriture, servent le vin.

3. Maintenant, je tourne mon regard sur JÉSUS.  
Il est debout, assis, il se déplace dans la pièce. Il mange, boit, parle, écoute.  
JE CONTEMPLÉ SON VISAGE, SA POSTURE, SES GESTES.  
Comment son ATTITUDE me parle-t-elle de ce qu'il vit intérieurement?  
Comment cela me TOUCHE?  
JE L'ÉCOUTE PARLER À SES AMIS(ES).  
Je me laisse rejoindre par son timbre de voix, par les paroles qu'il prononce.  
Comment cela me PARLE, à moi, aujourd'hui?
4. Maintenant, je suis moi-même présente à la CÈNE,  
je peux me déplacer dans la salle et aller vers JÉSUS.  
JÉSUS TOURNE SON REGARD VERS MOI.  
Qu'est-ce que je perçois dans son regard, quel sentiment ce regard me fait vivre?  
Je me retrouve près de JÉSUS, je peux lui parler, lui poser des questions, le toucher, manger  
et boire avec lui ou tout simplement être près de lui en SILENCE.
5. COLLOQUE  
Je prends le temps de SENTIR EN MOI ce que cette contemplation me fait vivre.  
Je partage à JÉSUS :  
L'émotion ou les émotions qui m'habitent présentement.  
Comment ces émotions me rapprochent de lui.  
Comment je me sens interpellé, rejoint personnellement par cette contemplation.
6. Avant d'ouvrir les yeux, je nomme l'émotion qui m'habite présentement.  
Quelle prise de conscience je fais.
7. J'ouvre les yeux
8. Je note par quoi j'ai été rejoint.

Les informations contenues au présent document sont de nature privilégiée. Elles ne peuvent être utilisées que pour des fins personnelles. Veuillez noter qu'il est strictement défendu de reproduire et distribuer le contenu de ce document.

Merci de votre collaboration

