

*Les jardins
d'*

Oxy*terre*

Sommaire

Le corps.....	3
Billet spirituelle :	4
Le coin lecture.....	5
Le coin ciné	7
Une Animation	8
Humour.....	11
Citations	12
Se nourrir de textes	14
Photos	24
Une chanson	25
Liens vidéo	27

Le corps

Nous sommes heureux de vous emmener pour une première balade de l'année dans nos jardins. Les temps sont étranges et pourtant la nature est magnifique. La vie que nous avons vécue différemment nous a guidé vers d'autres chemins. Nos yeux se sont attardés sur des merveilles rendues invisibles par un trop plein. Nous avons décidé pour ce jardin de nous pencher sur une autre création étonnante : notre corps. Caché, adulé, souffrant, instrument de paix, réceptacle de nos émotions, masque de nos tristesses, don.



Nous vous envoyons beaucoup de réussites pour cette première ligne droite, où paradoxalement, les virages seront en nombre et tous différents. Nous vous retrouverons avec plaisir lors de nos différentes rencontres et au travers de nos envois pour de nouvelles aventures, l'esprit ouvert, le cœur bien accroché, l'imagination débordante, et l'envie, comme toujours.

*Isabelle, Alain, Brigitte et Laurence.
L'équipe Oxylierre.*

Billet spirituelle :

Ceci est mon cor-ona...

Dans ce billet spirituel, nous avons prévu de parler du corps dans une perspective chrétienne. En cette période, comment éluder le mystère du corps malade, du corps mortel ?

En quelques lignes, comment pouvons-nous dire une parole de croyant(e) ?

Brossons à grands traits l'amorce d'une réflexion très (trop) rapide sur le sujet.

Le christianisme est une religion du corps. Le mépris du corps, ça vient de Platon, ça vient de la gnose des premiers siècles, mais ça ne vient pas de la Bible. Pour le chrétien, c'est très simple : Dieu s'est fait homme. Il a pris corps parmi nous. Il est né. Il s'est in-carné, dit la théologie, c'est-à-dire « mis dans la chair ». Et l'on viendrait dire que le christianisme nie le corps ? Comment mieux exprimer le rapprochement de Dieu, le lien qu'il établit avec les hommes ? N'est-ce pas la plus belle des religions (de religare=relier) ?

Mieux encore : ce corps souffrant, ce corps mortel, Dieu va le ressusciter. Il va lui donner une forme éternelle. C'est le cœur du message de Pâques.

Anticipant son absence prochaine, Jésus avait dit, en offrant le pain dans un geste plein de sens : « ceci est mon corps. »

Proximité encore, mais sous une autre forme, celle d'une nourriture...

Le corps est donc le moyen de se rendre proche, d'entrer en relation, pendant ce temps de vie et même au-delà.

Cependant, ce corps humain est aussi bien fragile. Comment l'oublier en ce temps de pandémie ? La maladie, la mort nous affectent. Que dire, que penser ? Se rappeler peut-être encore les gestes, les paroles de Jésus. Les miracles de guérison, l'attention apportée par Jésus aux personnes malades, occupent une très grande place dans les évangiles.

Non, Dieu n'envoie pas la maladie comme une punition. Dieu compatit à la souffrance. Il donne des signes qu'un autre monde est en préparation. Un monde où « il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu... » (Apocalypse 21, 4). Dans le temps qui nous reste à vivre, nous sommes appelés à y travailler avec Lui. Merci aux soignants. Merci aux fabricants de masques. Merci à celle, à celui qui rompt la solitude de quelqu'un en lui témoignant une petite attention.

Isabelle Vandersmissen

Le coin lecture



Un matin, Richard s'éveille avec la sensation que quelque chose ne va pas. Quelques minutes plus tard, il est victime d'un grave accident vasculaire qui le paralyse entièrement. Au point que les médecins le croient en état de mort cérébrale.

Pourtant, Richard est parfaitement conscient. Il entend et comprend tout ce qui se passe autour de lui, mais il est incapable de communiquer : il est atteint de locked-in syndrom ou syndrome d'enfermement. Pour qu'on ne le débranche pas, il va devoir prouver qu'il est encore vivant...

Une course contre la montre s'engage, jusqu'à ce que les médecins comprennent que Richard est bien conscient. Mais ce n'est que le début d'un long combat. Il va devoir réapprendre à vivre. Réapprendre des choses aussi simples que respirer, s'alimenter, communiquer...

ALEXANDRE JOLLIEN

Éloge
de la
faiblesse

MARABOUT

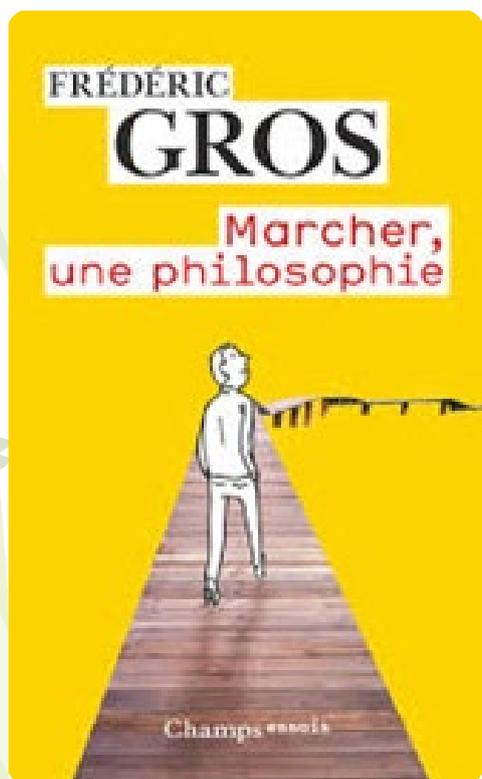
Éloge de la faiblesse retrace un itinéraire intérieur, une sorte de conversion à la philosophie. L'auteur, handicapé de naissance, imagine recevoir la visite de Socrate en personne. Dès lors, s'ensuit un échange où de proche en proche émergent des outils pour apprendre à progresser dans la joie, garder le cap au cœur des tourments et ne pas se laisser déterminer par le regard de l'autre. La philosophie est ici un art de vivre, un moyen d'abandonner les préjugés pour partir à la découverte de soi et bâtir sa singularité. Peu à peu, une conversion s'opère, le faible, la vulnérabilité, l'épreuve peuvent devenir des lieux fertiles de liberté et de joie.



« Nos sociétés font du corps une entreprise à gérer au mieux. Sa valeur intrinsèque tient au travail exercé à son propos. Il faut mériter sa forme et la plier à sa volonté. Dans un monde où règne la désorientation du sens, nombre d'acteurs trouvent prise sur leur existence à travers une discipline du corps. A défaut de contrôler sa vie, on contrôle au moins son corps. »

Publié pour la première fois en 1990, cet ouvrage est devenu au fil de cette décennie « l'un des analyseurs majeurs des sociétés contemporaines, un fin révélateur du statut de l'individu. »

L'homme occidental se découvre un corps, lieu privilégié du bien-être, du bien-être, signe de l'individu et de sa différence. Mais ce corps est aussi un lieu de précarité, du vieillissement qu'il faut combattre pour conjurer la perte et tenter de maîtriser l'insaisissable. Deviendrait-il une structure encombrante dont il faudrait se défaire



La marche à pied connaît de plus en plus d'adeptes qui en recueillent les bienfaits : apaisement, communion avec la nature, plénitude, ... Nous sommes très nombreux à bénéficier de ces dons. Marcher ne nécessite ni apprentissage, ni technique, ni matériel, ni argent. Il faut juste un corps, de l'espace et du temps.

Mais la marche est aussi un acte philosophique et une expérience spirituelle. Allant du vagabondage au pèlerinage, de l'errance au parcours initiatique, de la nature à la civilisation, l'auteur puise dans la littérature, l'histoire et la philosophie : Rimbaud et la tentation de la fuite, Gandhi et la politique de résistance, sans oublier Kant et ses marches quotidiennes à Königsberg.

Et si l'on pensait bien qu'avec les pieds ? Que veut dire Nietzsche lorsqu'il écrit que « les orteils se dressent pour écouter » ? C'est ce que l'on cherche ici à comprendre. A la fois traité philosophique et définition d'un art de marcher, ce livre réjouira beaucoup, qui ne se savaient pas penseurs en semelles.

Le coin ciné



Kévin et Max sont deux adolescents à qui la nature et la vie n'ont pas tout donné. Kévin est handicapé physiquement, atteint d'une maladie dégénérative et s'est réfugié dans ses capacités intellectuelles. Max est fils d'assassin, en grosses difficultés scolaires et se cache derrière son immense carapace. À deux, ils ne vont plus former qu'un corps et combattre le monde et ses injustices. Les Puissants est un film magnifique, empreint d'une sensibilité hors norme.

De Peter Chelsom, avec Sharon Stone, Kieran Culking, Helden Henson.



C'est l'histoire de Lara qui rêve de devenir danseuse étoile. Elle se lance avec fougue dans sa quête. Mais le rapport que Lara entretient avec son corps est loin d'être facile. Son corps résiste car Lara est née garçon.

Réalisateur : Lukas Dhont

Acteurs : Arieh Worthalter, Victor Polster, Valentijn Dhaenens, Tijmen Govaerts

Genre : Drame, LGBTQ+

Nationalité : Belge

Durée : 1h45mn

Âge : Avertissement : des scènes, des propos ou des images peuvent heurter la sensibilité des spectateurs

Date de sortie : 10 octobre 2018

Festival : Festival de Cannes 2018

Une Animation

Eveiller ses sens en marchant

Marcher sollicite les sens.
Tous les sens et ce à chaque instant.

La vue, en premier lieu. Il faut quand même regarder où mettre les pieds pour le pas qui vient et pour le suivant, tout en admirant le paysage et en cherchant la prochaine marque du balisage.

L'ouïe, elle, est constamment en éveil : vent dans les arbres, chants des oiseaux, voitures qui passent au loin ou qui s'approchent dans le dos et dont il faut se garer, aboiement d'un chien...

L'odorat tantôt se délecte du parfum d'un foin tout juste fauché ou de la résine des pins qui craquent sous le soleil et tantôt se révolte quand il faut traverser un carrefour à grande circulation ou contourner le cadavre d'un blaireau au bord de la route.

Le toucher ? Les vêtements sur la peau, la transpiration dans le dos, la pluie qui rafraîchit le visage, mais aussi le bâton de marche dans la main ou l'écorce de l'arbre sur laquelle on s'appuie un instant pour remonter ses chaussettes...

Quant au **goût**, outre le souvenir du repas précédent, camembert et saucisson comme il se doit, c'est aussi l'eau, toujours la même et toujours différente d'un ravitaillement à l'autre, cet arôme de chocolat qui envahit le palais à la pause, la fleur de trèfle un peu amère mordillée en chemin.

(Texte écrit par un pèlerin de Compostelle)

Pour l'animation :

Prévoir **5 temps d'arrêt** durant la marche
Emporter avec soi un carnet et de quoi noter.

A chaque arrêt, prendre le temps de mettre un sens en éveil.

1^{er} arrêt : Eveiller le sens de la vue

Voir
Regarder
Contempler



1^{ère} étape : J'expérimente

Je prends le temps de :

- regarder le paysage devant moi (du plus proche au plus lointain, du plus grand au plus petit, du plus sombre au plus lumineux...)

- regarder les contrastes de couleurs, les jeux de lumière et d'ombre ...

- contempler toute cette beauté et de m'en imprégner.

Je prends conscience de mes yeux et de leur capacité à voir, à regarder ce qui m'entoure.

Puis, je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir l'image dans mon esprit.

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Un détail, une forme, une couleur, une composition ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : Je me questionne

Toute la journée mes yeux regardent :

- Comment est-ce que je regarde ?

Ai-je un regard admiratif, indifférent, désabusé, habitué, surpris, sachant à l'avance ce que je vais voir, plein de tendresse... ?

- J'ai regardé quelque chose :

Est-ce que je l'ai vraiment vu ?

Est-ce que j'ai vu à quoi m'appelle cette image ?

- Dans tel ou tel lieu, ai-je remarqué la présence d'autres personnes ? Les ai-je considérées ?

- La manière dont je regarde me permet-elle d'accueillir le paysage, ou la ou les personne(s) que je vois ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« Après lui avoir craché sur les yeux... il lui demandait : Vois-tu quelque chose ? »

Mc 8, 23b-25

« - Que veux-tu que je fasse pour toi ?

Seigneur que je vois ! » Mc 10, 46 - 52

Je remercie le Seigneur pour ce regard qui m'est donné. Je lui demande la grâce d'ouvrir mon regard, pour voir à sa façon, en profondeur, au-delà des apparences.

2^{ème} arrêt : Eveiller le sens du toucher

Toucher
Caresser
Palper



1^{ère} étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

- ressentir le soleil, le frais, la chaleur du soleil sur ma peau, sur mon visage ;
- de caresser, toucher quelques éléments naturels (écorces, feuilles, plumes, cailloux, ...) pour sentir leur texture, leurs aspérités, leur douceur, leur forme, ...
- regarder mes mains en les mettant en mouvement dans toutes les directions.

Je prends conscience de mes mains

et de tout ce que je peux percevoir grâce à elles.

Puis je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir une sensation dans mon esprit.

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : je me questionne

Toute la journée, mes mains touchent :

- Comment est-ce que je touche ? Avec délicatesse, attention, peur, confiance, désir de prendre, ... ?
- J'ai touché quelque chose : Est-ce que je l'ai vraiment senti ?
- Qu'est-ce que ce toucher a éveillé en moi ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« Si seulement je touche son manteau,

je serai sauvée. » Mt 9, 20-21

« Tous ceux qui le touchaient étaient guéris. » Marc 6. 56

Je remercie Dieu pour mes mains et pour chaque cellule de ma peau qui me permettent aussi de sentir.

Je demande la grâce de percevoir ce à quoi le toucher m'introduit et de me laisser toucher par le Seigneur.

Humer
Sentir
Respirer



1^{ère} étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

- rechercher quelques éléments naturels (feuilles, fleurs, champignons, humus, ...) et de les respirer à plein nez
- sentir la chaleur de l'air que j'inspire et la fraîcheur de celui que j'expire,
- repérer les odeurs que j'aime et celles que j'apprécie moins et des effets qu'elles ont sur moi ? (Accueil ou rejet, dégoût ?)

Je prends conscience de mes narines,

je les sens vibrer à chaque inspiration ou expiration.

Puis je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir un parfum, une odeur dans mon esprit.

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : je me questionne

Toute la journée, j'ai la possibilité de respirer, sentir des odeurs :

- J'ai senti quelque chose, est-ce que je l'ai humé ?
- Est-ce que j'ai senti vers quoi m'appelle cette odeur ?
- Est-ce que cela me permet d'accueillir ce qui est bon, ce qui est beau, ce qui est généreux dans le monde ?
- Est-ce que cela me permet d'accueillir l'autre avec ses joies, ses peines, sa douleur, sa sueur, sa difficulté, son aisance ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« La bonne odeur de Christ » : Co 2. 15

Une bonne odeur laisse généralement une empreinte chez celui qui la respire.

Ainsi, respirer la bonne odeur de quelqu'un c'est un peu comme une manière de s'imprégner de lui.

« Tes parfums sont d'agréable odeur ; ton nom est un parfum répandu »

Cantiques des cantiques 1. 3.

Le parfum du nom de "Jésus" (Dieu Sauveur) se répand en grâce pour quiconque croit en lui.

Ma marche et mes paroles répandent-elles « la bonne odeur de Christ » ?

Est-ce que cela me permet de sentir que l'autre " est la bonne odeur du Christ " ?

arrêt : Eveiller le sens de l'odorat

Goûter
Savourer



1^{ère} étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

Regarder les divers éléments de la nature et de me souvenir des aliments dans lesquels ils entrent en composition (miel, confiture, soupe, liqueurs, fromage...).

J'essaye de me souvenir du goût de ces aliments.

Je prends conscience de ma bouche,

de la sensation qu'elle me donne, elle peut être sèche ou humide. Son goût peut être plus ou moins agréable selon ce que j'ai mangé récemment ou ma façon de digérer en ce moment, ...

Puis je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir un goût, une saveur ?

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : je me questionne

Souvent dans la journée, je savoure :

Est-ce que cela me permet d'accueillir la richesse du monde et ses infinies nuances ? La chaîne des hommes qui ont travaillé pour ce résultat ?

J'ai goûté quelque chose, est-ce que je l'ai vraiment savouré ?

Est-ce que j'ai goûté vers quoi m'appelle ce mets, le fort ou le fin, le brut ou le doux, le grossier ou le subtil, le râpeux ou le lisse ? Que me dit-il de lui, de l'autre ?

Est-ce que cela me permet d'accueillir Dieu le Tout Autre, dont chaque jour je peux découvrir une nouvelle facette ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

Ce que nous avons déjà goûté de la bonté du Seigneur devrait nous stimuler à nous nourrir de plus en plus de lui.

« Si du moins vous avez goûté combien le Seigneur est excellent » 1P 2, 3

Je prends le temps de « goûter combien le Seigneur est bon » en accueillant sa Présence en moi, et en percevant si possible la Paix et la douceur de cette Présence.

Le sel est une bonne chose ; mais si le sel devient sans saveur, avec quoi l'assaisonneriez-vous ?

Ayez du sel en vous-mêmes, et soyez en paix les uns envers les autres. Mr 9:50-51

4^{ème} arrêt : Eveiller le sens de l'écoute

Ecouter
Entendre



1^{ère} étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

Ecouter les bruits : ceux qui sont les plus proches, autour de moi et mes bruits intérieurs ensuite les plus lointains.

Je distingue les bruits (violents ou faibles, répétitifs ou intermittents, aigus ou graves, ...). Me semblent-ils agréables ou pas ?

Je cherche à identifier les sons différents : bruit du vent, oiseaux, véhicules au loin...

Je prends conscience de mes oreilles,

de ce qu'elles me permettent d'entendre et des sélections que je fais dans ma manière d'écouter.

Puis je ferme les yeux.

J'essaie d'être attentif aux plages de silence et de repérer ce qui les favorise.

Quel est le son, le bruit qui vient à moi ?

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : je me questionne

Toute la journée, j'écoute le bruit qui m'entourne, la personne qui me parle, ...

- La manière dont j'écoute me permet-elle d'accueillir la vie qui fourmille autour de moi ?

-J'ai écouté quelque chose, est-ce que je l'ai entendu ? Est-ce que j'ai entendu vers quoi m'appelle ce bruit, vers qui m'appelle-t-il ? Que me dit-il de lui, de l'autre ?

-Comprends-tu ce que tu entends ? Que fais-tu de ce que tu comprends ? Quelle place accorde-tu à l'écoute ? L'écoute de la Parole, l'écoute de l'autre, l'écoute du monde ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! » Marc 4 :9-23 « Ils écoutent mais n'entendent pas » Math 13 :13

Je remercie Dieu pour mes oreilles et pour tout ce qu'elles me permettent d'entendre.

Je lui demande de m'apprendre à les utiliser au mieux pour me rendre attentif à tout ce qui me parvient par cette écoute : la vie de la création, la vie de mes frères, la vie du monde, ma propre vie. Je peux aussi me souvenir d'une parole ou d'un son qui m'a touché, et l'accueillir comme une belle musique intérieure

Humour...



Citations

Votre corps est la harpe de votre âme, et il vous appartient d'en tirer une douce musique ou une cacophonie.

Khalil Gibran - Le prophète

Il y a plus de texte écrit sur un visage que dans un volume de la Pléiade, et quand je regarde un visage, j'essaie de tout lire, même les notes en bas de page. Je pénètre dans les visages comme on s'enfonce dans le brouillard, jusqu'à ce que le paysage s'éclaire dans ses moindres détails.

Christian Bobin - La lumière du monde

On ne doit pas chercher à guérir le corps sans guérir l'âme.

Platon

Il n'y a qu'un temple au monde, et c'est le corps.

Friederich von Hardenberg

Ce n'est ni d'un tête-à-tête, ni d'un corps à corps que nous avons besoin, mais d'un cœur à cœur.

Pierre Teilhard de Chardin

Pour être aimé, sois aimable. Ce à quoi ne suffira pas la beauté des traits ou du corps.

Ovide

Le corps respire et l'esprit aspire.

Baltazar Gracian Y Morales

Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit.

Vauvenargues

La femme ne sait pas séparer l'âme du corps.

Baudelaire

Ce que cache mon langage, mon corps le dit. Mon corps est un enfant entêté, mon langage est un adulte très civilisé...

Roland Barthes

Le corps est le temple de l'esprit.

St Paul 1Corintiens 6,19

Que ton corps ne soit pas la première fosse de ton squelette.

Jean Giraudoux

Ne négligez jamais la propreté de votre corps, de vos mains, de vos vêtements et de vos chaussures. La décence du corps réfléchit la décence de l'âme.

Louis Marie de Lahaye de Cormenien

Le corps de l'homme est un vaisseau sur lequel s'embarque l'âme pour traverser une mer orageuse.

Axel Oxenstiern

La beauté du corps n'est pas toujours le reflet de l'âme.

Georges Sand

« Ce corps qui nous est si "chair"...

Le corps est cette œuvre d'un grand luthier qui aspire à la caresse de l'archet". »

Christiane Singer

De tous les mystères que j'ai rencontrés sur terre, le corps est le plus grand. Rien qui ne soit plus menacé, plus soumis aux lois de la destruction, de l'entropie et de la déchéance. Rien qui ne soit plus à même de capter l'éternité, de se faire le détecteur du frôlement des dieux, de leurs allées et venues parmi les hommes.

Les sept nuits de la reine - Christiane Singer



Se nourrir de textes

Lettre à mon corps

Bonjour mon corps,

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui combien je te remercie de m'avoir accompagné si longtemps sur les chemins de ma vie.

Je ne t'ai pas accordé l'intérêt, l'affection ou plus simplement le respect que tu mérites.

Souvent, je t'ai même maltraité, matraqué de reproches violents, ignoré par des regards indifférents, rejeté avec des silences pleins de doutes.

Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi.

Et aujourd'hui, au mi-temps de ma vie, un peu ému, je te redécouvre avec tes cicatrices secrètes, avec tes lassitudes, avec tes émerveillements et tes possibilités.

Je me surprends, surprends à t'aimer, mon corps, avec des envies de te câliner, de te choyer ou te donner du bon.

J'ai envie de te faire des cadeaux uniques, de dessiner des fleurs et des rivières sur ta peau, de t'offrir du Mozart, de te donner le rayons du soleil et de t'introduire aux rêves des étoiles.

Tout cela à la fois dans l'abondance et le plaisir.

Mon corps, je te suis fidèle.

Oh, non pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour.

Oui, j'ai découvert que tu m'aimais, mon corps.

Que tu prenais soins de moi, que tu respectais ma présence.

Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, pour me laisser être, pour me laisser grandir avec toi !

Combien d'accidents as-tu traversés pour me sauver la vie !

Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus.

Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune...

Et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble.

Jacques Salomé

Eloge de la faiblesse

« Le corps s'impose en force : siège de la douleur, dispensateur du plaisir, fondement de l'être, le corps constitue une véritable conquête. L'appriivoiser, l'habiter peut-être, voilà encore une tâche impartie à l'apprenti qui se lance dans l'exercice du métier d'homme. [...] D'ordinaire, pour faire l'éloge du corps, on évoque l'image du sportif et du mannequin. Je cherche au contraire dans le légume ce qui fonde notre nature, je découvre dans sa constitution débile les pistes d'une réflexion qui permet de cibler les prodiges que réalise le corps et de discerner la merveille qu'il représente. [...] Comme l'esprit, le corps travaille à la grandeur de l'homme. »

Alexandre Jollien

Le corps et la maladie

<https://nospensees.fr/corps-parle-a-travers-douleur-maladie/>

Le corps nous parle à travers la douleur et la maladie.

Être en connexion avec nous-mêmes signifie comprendre les signaux que nous envoie notre corps ; celui-ci nous parle à travers la douleur, la maladie et la santé en général. La façon dont nous nous sentons physiquement est, dans la majorité des cas, un signe de notre état psychologique.

Avec le rythme de notre vie quotidienne, cette connexion s'affaiblit progressivement et nous cessons de comprendre pourquoi des choses nous arrivent. Nous sommes incapables de retrouver un équilibre. Peu à peu, nous perdons notre capacité d'auto-interprétation. C'est pour cela que quand la douleur et la maladie apparaissent, il est

important de savoir ce qu'elles nous disent, pour découvrir le chemin de retour vers la santé et le bien-être.

La maladie, un chemin vers la santé

Comprendre la maladie et la douleur signifie pouvoir les interpréter et leur donner un sens pour comprendre l'origine de ce déséquilibre et récupérer la connexion que nous avons avec nous-mêmes.

La maladie est le moyen à travers lequel notre corps nous parle et nous dit que quelque chose ne va pas. Il nous avertit et nous prévient que quelque chose doit changer. En fait, il nous oblige à changer le rythme de notre vie et nous empêche de suivre la même allure en nous imposant un changement vers la santé.

Quand nous tombons malades, il ne nous reste plus qu'à commencer à nous soigner. Mais nous ne devons pas seulement faire attention aux aspects physiques : nous devons aussi prendre en compte les aspects émotionnels, psychologiques et spirituels.

*« Maintenir le corps en bonne santé est un devoir car sinon, nous ne serons pas capables d'avoir un corps et un esprit forts et clairs. » - **Bouddha** -*

La perte de l'équilibre

La vie, dans son essence, n'est qu'équilibre, harmonie et santé. La maladie nous dit que cet équilibre s'est rompu et que nous devons le restaurer, en cherchant le chemin du changement pour essayer d'améliorer notre situation et trouver, dans la mesure du possible, une manière de nous équilibrer.

Si la forme de vie que nous menons nous a conduit vers la maladie, un changement de rythme peut être l'un des chemins à emprunter pour retrouver l'équilibre. Même si, malheureusement, ce n'est pas toujours possible.

« La beauté de la nature et la beauté de l'environnement culturel créé par l'être humain sont, évidemment, toutes deux nécessaires pour maintenir la santé de l'âme et de l'esprit de l'être. » - Konrad Lorenz

L'un des problèmes qui augmente cette ignorance à propos de ce qui nous arrive est la forme de vie que nous menons. Ainsi, le stress et la rapidité avec laquelle nous vivons conduit à une déconnexion avec notre intérieur ; quand cela arrive, nous cessons de faire attention aux demandes du corps et de l'esprit, nous testons leurs limites et nous tendons la corde au maximum... Jusqu'à ce que, parfois, elle se brise.

« Votre corps écoute tout ce que dit votre esprit. » - Naomi Judd

Des signaux que nous n'avons pas écoutés

Bien avant la maladie, notre corps nous a envoyé des signaux sous forme de symptômes, de douleurs, de mal-être ou de faiblesses. Cependant, en raison de la déconnexion avec notre intérieur et avec notre corps, nous n'avons pas su leur donner de voix ou de sens et avons réduit leur importance.

Ces signaux sont très importants pour ne pas avoir de maladie ou, du moins, pour soulager et traiter, dans la mesure du possible, ce qu'il nous arrive. Ne pas les écouter peut mener à une aggravation de notre état ou, pire, constituer

un premier pas vers le déséquilibre de notre santé.

Toute maladie est un processus et, en tant que tel, nous savons qu'elle s'est créée il y a quelque temps... Un temps précieux sur lequel nous pouvons gagner quelques minutes si nous faisons attention à nous. De cette façon, nous pourrions changer nos habitudes ou aller consulter le/la spécialiste adéquat.

Le corps nous parle toujours. Chaque sensation, gêne, douleur ou maladie nous demande un changement et exige, au moins, que nous prenions conscience de tout ce qui fait du mal à notre bien-être et, par extension, à notre santé.

Prendre soin de notre corps, prendre soin de notre vie

Comme nous le voyons, il est important de savoir écouter chaque symptôme ou chaque gêne car ils ont beaucoup de choses à nous apprendre. Il est ensuite important de savoir les interpréter pour trouver un sens, que ce soit par nous-même quand il s'agit d'un problème léger ou avec l'aide d'un-e spécialiste. Enfin, en dernier lieu, nous devons changer ce qui affecte le bon fonctionnement de notre organisme, dans la mesure du possible.

Il y a beaucoup de maux qui trouvent leur origine dans des habitudes inadéquates, que nous acquérons tout au long de notre vie : la mauvaise alimentation, les mauvaises habitudes de sommeil ou de repos, les postures corporelles inadéquates, parfois causées par l'environnement de travail. Notre corps finit aussi par se sentir mal quand nous vivons

soumis-es à des hauts niveaux de stress, à des addictions ou des excès.

Si nous essayons de maintenir l'équilibre, nous prendrons soin de notre corps et, en définitive, de notre vie. Parce que même s'il existe encore des situations qui, malheureusement, échappent à notre contrôle, il en existe beaucoup d'autres au cours desquelles nous pouvons faire quelque chose pour mieux vivre. Essayons d'avoir des habitudes saines et d'être connecté-e-s à nos besoins personnels : notre santé nous en sera reconnaissante.

Laissez-vous saisir de la stupeur d'être dans un corps, d'être un corps. Accordez-vous un instant de peser de tout votre poids, sans la moindre esquive, de sentir la densité de la matière qui vous constitue, sa concentration, sa secrète dilatation après chaque inspir. A peine j'entre entière dans cette sensation qu'une incroyable qualité de présence m'envahit. Surtout ne me croyez pas continuez seulement de laisser respirer ce qui respire – de sentir le poids de votre corps – jusqu'à ce que vous ayez rejoint ce qui vous habite. Il n'y a que le saisissement qui livre passage à l'essentiel. Cette part de moi qui n'a ni qualité, ni propriété, ni attribut, qui échappe à toute catégorie, qui ne connaît ni peu ni jugement, c'est la substance de notre vraie nature. Cette puissance infiniment supérieure à l'homme et qui – mystère vertigineux – n'est agissante sur terre qu'à travers l'homme qui l'accueille ou le corps qui l'incarne, cette puissance ou mieux, cette présence inefable et fragile, c'est l'amour qui nous fonde.

Christiane Singer, N'oublie pas les chevaux écumants du passé.

La voie est dans la vigilance - une vigilance de tout notre être, vibrante. Nos sens sont le plus souvent devenus des tentacules qui tentent de tirer le monde à eux pour le posséder. Il est temps qu'ils redeviennent des antennes, des antennes du vivant et que notre corps entier s'ennoblisse. Cet élan, cette ouverture de tout l'être nous rendent perméables à l'essentiel. Si l'essentiel est partout, il ne manque plus que nos yeux pour le voir. Ouvrir les yeux, sortir de l'anesthésie féroce de nos cœurs ! Nous laisser attendrir, toucher.

Christiane Singer, N'oublie pas les chevaux écumants du passé.

Je voulais te présenter mon corps

Je voulais te présenter mon corps
Mes mains de bourlingueur, mes mains fidèles
Qui m'ont permis d'écrire, de caresser, de tendre la main, d'être tendre

Je voulais te présenter mon ventre
Je voulais te présenter tous mes membres
Tous les membres de ma corporation corporelle

Je voulais te présenter mon groupe sanguin A
Qui m'accompagne fidèlement, qui joue avec moi la partition de ma vie

Je voulais te présenter mon oreille droite qui a vingt ans depuis quarante ans
Et mon oreille gauche qui a exactement le même âge
Il n'y a pas de hasard

Je voulais te présenter la sculpture mouvante que je suis
Toujours en train de me sculpter, de me modeler, de me conduire plus loin

Je voulais que tu me voies marcher

Je voulais te présenter le miracle de la plante
de mes pieds

Le miracle de mes yeux capables de rire et
de faire des larmes

Je voulais te présenter la vie qui monte en
moi comme une sève

Je voulais te présenter mes lèvres qui ont
délivré tant de baisers

Je voulais te présenter ma bouche

Je voulais te présenter ma langue qui
me permet de te présenter mon corps
De le détailler encore et encore

Oui, je voulais te présenter ma langue, ma
fidèle petite parleuse

Qui, à force de remuer, exprime du mieux
qu'elle peut ce que veut dire mon esprit

Oui, c'est cela, je voulais te présenter mon
esprit

Et en fin finale, je voulais t'offrir une des créa-
tions les plus subtiles de mon corps

Comme qui dirait, la fleur de moi-même, l'or
Je voulais t'offrir... un sourire

Julos Beaucarne

L'homme est son corps.

Cette évidence est encore plus frappante
quand on se tourne vers les autres.

Ma grand-mère est décédée. Chaque fois
qu'on me parle d'elle à la maison, je me la
rappelle un peu vieillissante, un peu fatiguée,
mais toujours souriante. C'est impossible de
penser à elle sans visage, tel geste particu-
lier, telle tenue vestimentaire familière : c'est
son apparence, son corps qui me revient,
que j'ai retenu, qui me rend possible sa pré-
sence même dans l'absence.

Il n'y a pas de vie humaine imaginable sans
un corps

L'homme ne connaît d'existence que corpo-
relle.

Mon corps est le témoin de ma vie.

Mon corps, c'est ma présence au monde.

Mon corps, c'est ma manière d'être au
monde.

Mon corps, c'est moi !!

D'après « Un sens au voyage »

Un jeune homme se plaignait un jour de Dieu en ces termes :

- Le bon Dieu envoie aux autres les richesses, mais à moi il ne m'a rien donné ! Comment débiter dans la vie avec rien ?

Un vieillard qui entendit sa plainte lui dit :

- Es-tu si pauvre que tu le crois ? Dieu ne t'a-t-il pas donné jeunesse et santé ?
- Je ne dis pas non, et je puis être fier de ma force et de ma jeunesse !

Le vieillard lui prenant alors la main droite, lui dit :

- Voudrais-tu te la laisser couper pour mille roubles ?
- Certes pas !
- Et la gauche ?
- Pas davantage.
- Et accepterais-tu pour dix mille roubles à devenir aveugle ?
- Que Dieu m'en préserve ! Je ne donnerais pas l'un de mes yeux pour une fortune !
- De quoi te plains-tu alors ? dit le vieillard. Ne vois-tu pas que Dieu t'a donné une immense fortune ? Va, et sois-en reconnaissant.

Tolstoï (Paraboles pour Aujourd'hui – Droguet Ardant).

T'as le gras du bas du dos qui fait éclater tes jeans.

T'as les jambes trop courtes ou trop longues. Ta poitrine est rachitique.

T'as des boutons évidemment.

Tous les six mois tes godasses laissent échapper tes orteils qui n'en finissent plus de percer tes Nike.

Je ne parle pas de ta voix. Tu sais plus si t'es un mec ou une gonzesse. T'as beau jouer sur les basses, tes cordes vocales te sabotent le moral.

Tu changes, doucement, ou très vite. Mais tu changes. Tu deviens un petit homme ou une petite femme.

Bonjour l'angoisse pour tes vieux. Tu sais plus qui tu es. Et tes parents t'offrent le champ de bataille idéal pour t'affirmer dans ce passage passionnant mais difficile.

T'es encore un môme avec tes réflexions idiotes. T'es déjà un adulte avec, de temps en temps, des réparties si lumineuses qu'elles laissent sur le cul tes parents. Rarement, ils acceptent que tu grandisses. Ils aiment tellement l'enfant sans problème. Le petit adulte qui s'affirme les fait paniquer.

Sois cool avec eux.

Ils sont passés par là. Manque de pot, ils l'ont oublié.

Travaille ton corps.

Bouge-le. Fais du sport. Celui que tu aimes ou d'autres que tu aimes moins. Et n'arrête pas.

Les bourrelets de ton père et les cures d'amaigrissements de ta mère te diront assez que ne plus bouger son corps, c'est le handicaper le reste de sa vie.

T'as sans doute soixante ans de vie devant toi. Evidemment, tu juges qu'à quarante ans on est vieux. Et que, passé cinquante, on entre dans la catégorie des dinosaures.

Normal.

Mais ton corps bien entretenu te donnera toute ta vie une joie inégalable...

Guy Gilbert

Le corps de Christ

Les médecins déclarent que, vu la mort et le remplacement continu de nos cellules, nous avons un nouveau corps chaque sept ans ! Si c'est le cas, au sujet de mes trois premiers corps, le nouveau était toujours meilleur que le précédent. Cependant, depuis mes 21 ans, j'ai eu quatre corps dont le nouveau est toujours pire que le précédent ! J'imagine les trois prochains !

Mais, malgré les limitations de notre corps terrestre, nous pouvons imaginer notre corps céleste, sans défaut, ce qui nous permet de mieux concevoir ce qu'est l'Église.

L'image favorite de l'apôtre Paul pour l'Église est le Corps. Cette image révèle le fait que les chrétiens sur la terre sont les mains, les pieds et la bouche de Christ, nous devons ainsi œuvrer, voyager et parler comme Christ le ferait s'il était à notre place. Jésus est la tête du corps et chacun de ses disciples forme une partie de son Corps spirituel sur la terre. Nous avons différentes fonctions,

différentes compétences et différents appels dans différents lieux.

“Car, comme nous avons plusieurs membres dans un seul corps, et que tous les membres n'ont pas la même fonction, ainsi, nous qui sommes plusieurs, nous formons un seul corps en Christ, et nous sommes tous membres les uns des autres.” (Rom 12 :4-5).

On ne devient pas le corps juste en décidant de vivre en harmonie ou de joindre une église locale. Mais si nous appartenons à Christ, nous sommes membres les uns des autres et nous faisons automatiquement partie du Corps de Christ. Ce n'est donc pas une question de choix, mais d'appartenance à Christ !

La compréhension de cette vérité devrait nous amener à plus de tolérance à l'égard des membres différents de nous et nous conduire à réaliser le besoin de ceux qui ont des aptitudes qui nous font défaut. Comme un corps ne pourrait fonctionner si tous les membres étaient identiques, ainsi le Corps de Christ ne pourrait fonctionner si nous étions tous semblables.

Ainsi que chacun des membres cherche et trouve sa place pour servir dans le Corps de Christ.

René Guitard

« Je ne perçois pas un corps lequel contiendrait une âme ; je perçois immédiatement une âme vivante, avec toute la richesse de son intelligibilité que je déchiffre dans le sensible qui m'est donné. Cette âme est pour moi visible et sensible parce qu'elle a assimilé des éléments dont elle s'est nourrie, qu'elle a intégrés et qui font qu'elle est chair. L'essence de cette chair qui est l'homme, c'est l'âme. Si on enlève l'âme il ne reste pas un corps. Il ne reste rien sinon de la poussière du monde. Aussi l'hébreu emploie-t-il indifféremment pour désigner l'homme vivant les termes « âme » ou « chair », qui visent une seule et même réalité, l'homme vivant dans le monde. »

Claude Tresmontant, Essai sur la pensée hébraïque, Paris, éd. Cerf, 1953, p.95-96

« La chair n'est rien d'autre que la possibilité la plus intérieure de notre Soi, celui-ci est un soi unitaire. L'homme ignore le dualisme. Le Soi pense là où il agit, là où il désire, là où il souffre, là où il est un Soi : dans sa chair. »

Michel Henry, Incarnation. Une philosophie de la chair, Paris, éd. Seuil, 2000, p.178

« Rien n'est plus mystérieux sans doute aux yeux de l'homme que l'épaisseur de son propre corps. Et chaque société s'est efforcée avec son style propre de donner une réponse particulière à cette énigme première où l'homme s'enracine. Le corps semble aller de soi. Mais l'évidence est souvent le plus court chemin du mystère. (...) Les représentations du corps et les savoirs qui l'atteignent sont tributaires d'un état social, d'une vision du monde et d'une définition de la personne. Le corps est une construction symbolique, non une réalité en soi. »

David Le Breton, Anthropologie du corps et modernité, Paris, PUF, 1990, p.13

« Aimer l'homme, c'est aimer la fatigue humaine, laquelle est le sillage que laissent derrière eux toute œuvre et tout don. L'invisible du don a une face visible, il s'écrit sur nos corps sous forme de fatigue et de vieillissement (...) »

Jean-Louis Chrétien, De la fatigue, Paris, éd. Minit, p.162

« La corporéité trouve son fondement non en elle-même mais dans la spiritualité qui l'enveloppe. »

Aimé Forest, L'avènement de l'âme, Paris Beauchesne, 1973, p.107

« L'acte corporel permet à l'intention spirituelle de prendre corps, de s'exprimer, par un geste, un sourire, une parole, et tout mode de communication. Il est cause : l'acte spirituel n'est vraiment achevé que dans et par l'acte corporel. Tant qu'une intention ne s'est pas traduite dans l'ordre du corporel, elle reste dans le domaine du virtuel. Elle n'est pas vraiment réelle, elle n'est que velléité, sans prise sur le monde et sur nous. Le corps est médiation de l'esprit à l'esprit. Nos actes corporels nous changent : ils ont une efficacité. Il existe une dialectique de l'extérieur et de l'intérieur : ce qui ne se passe jamais à l'extérieur risque fort d'être une intention dont l'enfer est pavé, c'est-à-dire rien du tout ; Au contraire, l'acte d'échange, de communication une fois posé, l'acte amoureux retourne en moi comme nourriture de mon être, il me façonne. »

Bernard Sesboué, L'homme, merveille de Dieu, Paris, éd. Salvator, 2015, p.95

« La transfiguration est une expérience courante pour ceux qui savent voir. (...) C'est que la chair dont nous sommes faits parle ; la chair témoigne que la vie qu'elle a accueillie se trouve bien en elle, mais que cette vie ne vient pas d'elle. La vie vient de plus loin que nous : ce qu'il y a de beau dans certains corps flétris, flageolants, c'est cette évidence de la vie alors que les apparences disent l'usure, la dégradation. La chair incapable de produire la vie est pourtant habitée par la vie, révélée par la vie. »

Ph. Lefèbvre, cité dans : Dominique Jacquemin, Quand l'autre souffre. Ethique et spiritualité, Bruxelles, éd. Lessius, 2010, p.178

« Ceci est mon corps livré, ceci est mon sang répandu. » L'extrême simplicité de ces paroles, et du geste qui les accompagne, est à l'image de l'incompréhensible simplicité de Dieu. Ce qu'il avait d'abord déployé, dans l'annonce de la Bonne Nouvelle, en épousant les multiples aspects de la complexité humaine, Jésus l'enclôt à la Cène, sans en rien exclure, dans un rite qui est à la limite de l'insignifiance. Car une forme d'insignifiance peut seule signifier le fond abyssal de l'humilité de la Gloire. Tout ce qui serait de l'ordre de l'explication ou du sentiment, loin de dévoiler Dieu, l'occulterait. Jésus, à l'heure de sa vie la plus ardemment désirée, s'en abstient avec rigueur. « Corps livré ... sang de l'alliance répandu pour tous ... prenez ... mangez... buvez » : rien d'autre. »

François Varillon, L'humilité de Dieu, Paris, éd. Centurion, 1974, p.156

« Car le surnaturel est lui-même charnel
Et l'arbre de la grâce est raciné profond
Et plonge dans le sol et cherche jusqu'au fond
Et l'arbre de la race est lui-même éternel.
Et l'éternité même est dans le temporel
Et l'arbre de la grâce est raciné profond
Et plonge dans le sol et touche jusqu'au fond
Et le temps est lui-même un temps intemporel.
Et l'arbre de la grâce et l'arbre de nature
Ont lié leurs deux troncs si solennels,
Ils ont confondu leurs destins fraternels
Que c'est la même essence et la même stature. »

Charles Péguy, Eve, éd. Gallimard (Pléiade), 1967, p.1041

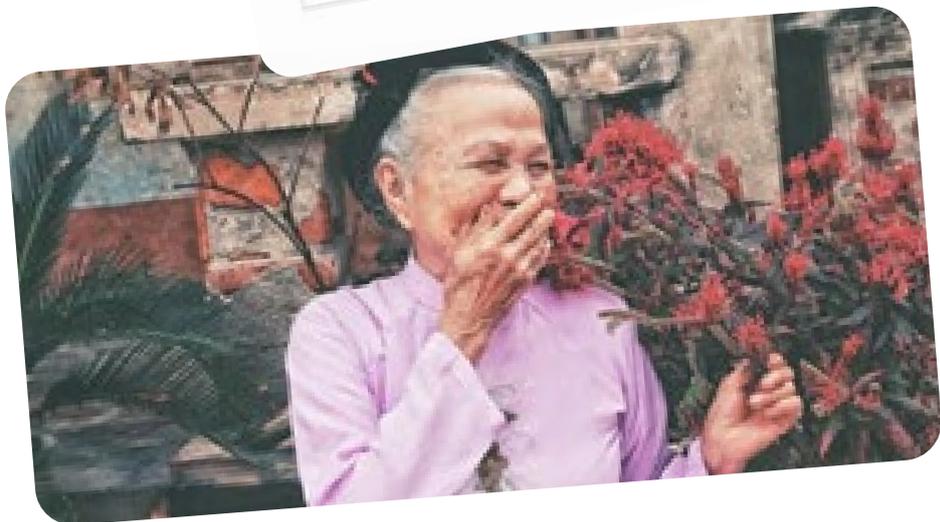
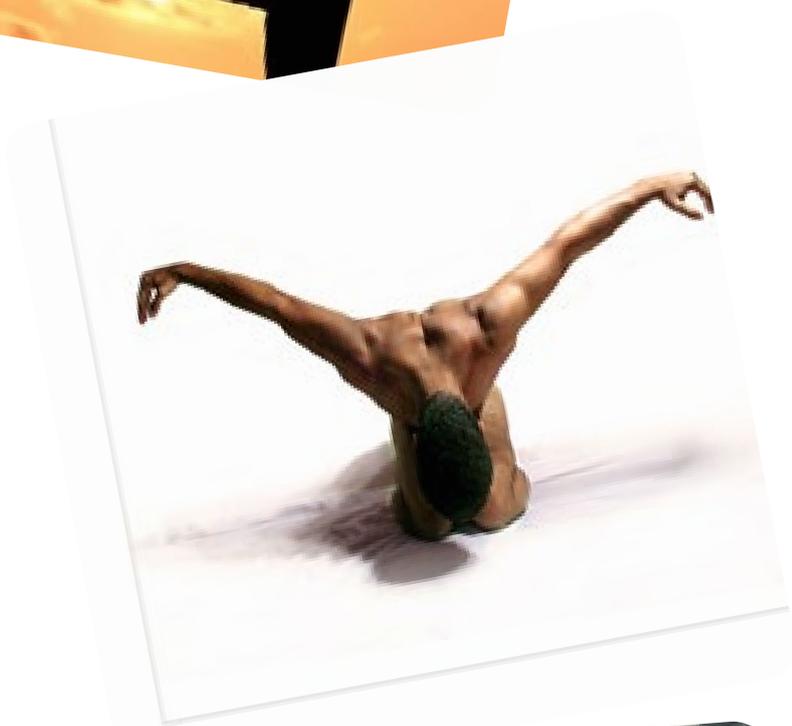
« Ossements desséchés, écoutez la parole du Seigneur. Ainsi déclare le Seigneur Yahvé à ces ossements : Voici que j'introduis en vous un souffle et vous vivrez ! Je placerai sur vous des tendons, je ferai croître sur vous de la chair, je tendrai sur vous de la peau, je ferai don d'un souffle et vous vivrez et vous saurez que c'est moi le Seigneur ! »

Ezechiel 37, 4-6

« Demeurer le moins possible assis : ne prêter foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air, dans le libre mouvement du corps – à aucune idée où les muscles n'aient été aussi de la fête. Etre « cul-de-plomb », je le répète, c'est le vrai péché contre l'esprit. »

**Nietzsche, « Ecce Homo », cité dans :
Frédéric Gros, Marcher. Une philosophie,
éd. Carnetsnord, 2009, p.21**

Photos ...



Une chanson

*Le langage du corps – Grand corps malade
Le corps humain est un royaume où chaque organe veut être le roi
Il y a la tête, le cœur, les couilles, ça, vous l'avez déjà
Mais les autres parties du corps ont aussi leur mot à dire
Chacun veut prendre le pouvoir, et le pire est à venir*

*Il y a, bien sûr, la bouche qui a souvent une grande gueule
Elle pense être la plus farouche mais s'met souvent l'doigt dans l'œil
Elle a la langue bien pendue pour jouer les chefs du corps humain
Elle montre les dents, c'est connu, mais n'a pas le cœur sur la main
Seulement, la main n'a pas forcément le monopole du cœur
Elle aime bien serrer l'poing, elle aime jouer les terreurs
Elle peut même faire un doigt, elle ne fait rien à moitié
La main ne prend pas d'gant et nous prend vite à contre-pied
Le pied n'a pas d'poil dans la main mais manque d'ambition
Au pied levé, j'dirais, comme ça, que le pied n'a pas l'bras long
Les bras, eux, font des grands gestes pour se donner l'beau rôle
Ils tirent un peu la couverture mais gardent la tête sur les épaules
On peut être timide ou on peut parler fort
D't'façon, ce qui décide, c'est le langage du corps
On peut avoir l'esprit vide ou un cerveau comme un trésor
D't'façon, ce qui domine, c'est le langage du corps
C'est le langage du corps
C'est le langage du corps*

*Quand la bouche en fait trop, la main veut marquer l'coup
Pour pas prendre sa gifle, la bouche prend ses jambes à son cou
La bouche n'a rien dans l'ventre, elle préfère tourner l'dos
Et la main sait jouer des coudes, la tête lui tire son chapeau
Mais l'œil n'est pas d'accord, il lui fait les gros yeux
Ils sont pas plus gros qu'le ventre, mais l'œil sait c'qu'il veut*

*Car l'œil a la dent dure, le corps le sait, tout l'monde le voit
À part, peut-être, la main qui pourrait bien s'en mordre les doigts
Et la jambe, dans tout ça, eh bien, elle s'en bat les reins
Elle est droit dans sa botte et continue son chemin
Personne ne lui arrive à la cheville quand il s'agit d'avancer
Même avec son talon d'Achille, elle trouve chaussure à son pied
Les pieds travaillent main dans la main et continuent leur course
Jamais les doigts en éventail, ils s'tournent rarement les pouces
Ça leur fait une belle jambe, toutes ces querelles sans hauteur
Les pieds se foutent bien d'tout ça, loin des yeux, loin du cœur*

*On peut être timide ou on peut parler fort
D't'façon, ce qui décide, c'est le langage du corps
On peut avoir l'esprit vide ou un cerveau comme un trésor
D't'façon, ce qui domine, c'est le langage du corps
C'est le langage du corps
C'est le langage du corps*

*Pour raconter l'corps humain, rien n'est jamais évident
J'me suis creusé la tête et même un peu cassé les dents
Alors ne faites pas la fine bouche, j'espère que vous serez d'accord
Que c'texte est tiré par les cheveux mais que, p'tit à p'tit, il prend corps
J'n'ai pas eu froid aux yeux, mais je reste un peu inquiet
Je croise les doigts pour qu'au final je retombe sur mes pieds
Ne soyez pas mauvaise langue même si vous avez deviné
Que, pour écrire ce poème, j'me suis tiré les vers du nez*

*On peut être timide ou on peut parler fort
D't'façon, ce qui décide, c'est le langage du corps
On peut avoir l'esprit vide ou un cerveau comme un trésor
D't'façon, ce qui domine, c'est le langage du corps
C'est le langage du corps
C'est le langage du corps*

Liens vidéo

Le corps qui danse ...

<https://www.facebook.com/dominique.kaesmacher/videos/10220507814498047/>

<https://www.youtube.com/watch?v=BDYOdp3-bhl>

<https://www.youtube.com/watch?v=ux9KV7dh3-k>