

Dimanche de Pâques

Françoise Bihin – Article paru dans *Perspectives chrétiennes* (2013)

Au milieu des sept chandeliers d'or se tient Celui qui dit à Jean, dans sa première vision de l'Apocalypse (Apoc. 1, 9-20) : « Ne crains rien, je suis le premier et le dernier, et le Vivant. Je fus mort, et voici, je suis vivant dans tous les cycles des temps, et je tiens les clés de la mort et de l'Hadès. ».

Le royaume de la mort, l'Hadès ou l'enfer, se trouve en chacun d'entre nous. Là où nous ne sommes pas conscients, on peut parler de ténèbres. Car dans notre corps, bien des processus passent sous le seuil de notre conscience ; notre corps peut développer des maladies et il est voué à la mort. Dans notre vie psychique, notre vie de sentiments, nous sommes déjà un peu plus conscients. Et pourtant, des forces s'y affrontent, qui nous tirent dans différentes directions et qui nous entraînent bien souvent à agir de manière contraire à ce que nous aurions voulu.

C'est dans la pensée, dans le domaine de l'esprit, que nous avons le plus de liberté. Nous pouvons décider de placer telle ou telle pensée au centre de notre conscience ; telle pensée plutôt qu'une autre. Cela nous demande un effort de volonté, de concentration, mais c'est possible.

Et nous pouvons observer que nos pensées agissent sur notre corps. De simples mots, pensées comme « la crise économique », « la guerre », « l'injustice », « la pollution » peuvent faire naître en nous de l'angoisse, de la colère ou de la peur ; notre respiration devient plus courte, peut-être même allons-nous ressentir une crispation en l'une ou l'autre partie de notre corps. Si par contre nous pensons à « la solidarité », « la paix », « le respect », ou plus encore, à une personne que nous aimons, notre respiration va s'élargir, s'apaiser et devenir plus profonde. Notre respiration est en lien direct avec la pulsation du sang et du cœur, à la manière dont le sang va irriguer tout notre corps jusque dans ses moindres extrémités, jusque dans la moindre cellule.

Ainsi pouvons-nous percevoir immédiatement l'action de la pensée, de l'esprit dans notre corps. Notre pensée emplie de vérité, de lumière, nous redonne chaleur et vie ; l'Esprit de vie, le Vivant, peut agir, par notre respiration et la pulsation de notre sang, jusque dans les domaines les plus obscurs de notre être pour y apporter une guérison et de nouvelles forces de vie.

Nous avons la possibilité, en chaque instant, de nous placer en esprit en présence du Ressuscité. Nous pouvons laisser résonner en nous cette parole qui émane de sa présence, qu'il adresse à Jean et en même temps à chacun d'entre nous : « *Ne crains rien, je suis le premier et le dernier, et le Vivant. Je fus mort, et voici, je suis vivant dans tous les cycles des temps, et je tiens les clés de la mort et de l'Hadès* ».

Blog de Françoise Bihin : frbihin.blog/author/frbihin

La revue *Perspectives chrétiennes* est publiée par les [Editions Iona](#)