

## Pourquoi se prosterner-t-on ?

La prosternation est un mouvement du corps qui, avec la prière, se jette à terre puis se relève.

Nous nous prosternons d'abord devant Dieu lui-même.

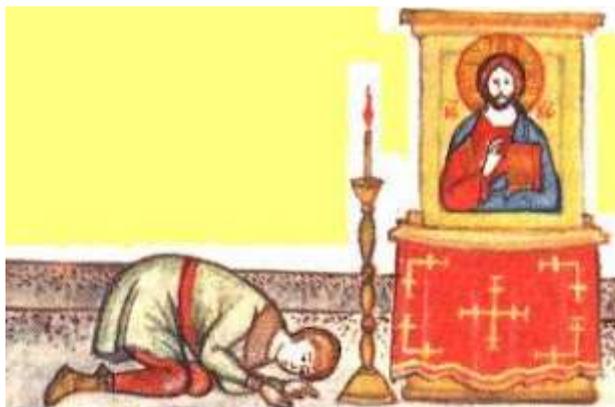
Nous nous prosternons également devant la Croix, l'Évangile, la Mère de Dieu, les saints, et devant nos frères, notamment le dimanche du Pardon.

Nous nous prosternons devant l'image de Dieu, présente en chaque personne, nous nous faisons petits devant notre prochain par humilité. Nous lui demandons pardon pour tout le mal que nous lui avons fait ou le bien que nous ne lui avons pas fait; car tout ce que nous faisons à notre prochain c'est à Dieu lui-même que nous le faisons.



Adoration des mages, enluminure de l'Évangélaire d'Egbert, archevêque de Trèves de 977 à 993

*Il y a 3 sortes de métanies : la petite métanie est une sobre inclination de la tête, la moyenne métanie est l'inclination du buste, la main seule touchant le sol, et, dans la grande métanie, le corps entier s'incline, le front contre terre.*



Nous adoptons de cette façon une posture d'humilité, de respect (la crainte de Dieu qui n'est pas la peur), d'adoration, de supplication ou de gratitude.

Tout l'être, corps et âme, est baptisé et communie au Corps et au Sang du Christ. Le saint Esprit habite toute la personne. Le corps est sanctifié et consacré : il prie et parle à Dieu.

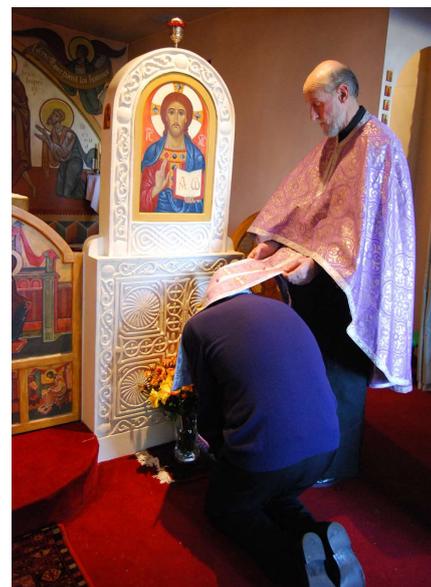
Ce geste liturgique est un hommage à Dieu : nous reconnaissons ainsi qu'Il est véritablement présent parmi nous !

### « Dieu relève ceux qui sont courbés ! »

La prosternation est également l'expression du changement d'attitude que nous souhaitons opérer pendant le carême, passage de la mort à la vie, des ténèbres à la lumière. Le carême est une période, non seulement de jeûne alimentaire, mais de conversion !

Se jeter aux pieds de Dieu est l'expression de la haine de nos péchés et de notre regret profond. Se relever, signifie que nous croyons que Dieu nous pardonne et nous aime.

On se fait petit devant Dieu qui est grand et quand on se redresse, on voit les yeux de Dieu qui nous regarde avec miséricorde. C'est pour cela qu'on se prosterne devant l'icône, pour être regardé par Dieu quand Il nous relève.



**Par la confession, nous nous jetons aux pieds de Dieu et par l'absolution, nous sommes relevés : c'est comme une prosternation intérieure.**