

Extrait du Communauté des paroisses du Littoral Ouest

<http://www.cplittoralouest.catholique.fr/spip.php?article525>

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple de l'Esprit

?

- Communauté des paroisses -



Date de mise en ligne : mercredi 21 mars 2012

Copyright © Communauté des paroisses du Littoral Ouest - Tous droits

réservés

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple de l'Esprit ? »

Première Epître aux Corinthiens, chapitre 6, verset 19

méditation proposée par Jean-Yves Rivoalland
source inconnue.

La méditation

Aujourd'hui je t'invite à une visite en profondeur, genre plongée sous-marine. Au lieu de mettre la combinaison et le masque et de prendre des appareils sophistiqués, tu peux t'asseoir dans un coin de ta chambre (pas trop proche de ton écran trop tentant). Ferme les yeux. Respire doucement, tranquillement. Pose tes mains sur tes genoux ou bien croise-les simplement. Tu peux aussi tenir un chapelet dans tes mains : il permet de se concentrer.

Attention, plongée ! Tu dépasses tes soucis, tes questions, tes peurs. Tu les retrouveras tout à l'heure, autrement. Si tu as plein d'images devant les yeux, ne t'y arrête pas, continue de descendre vers le silence.

Ce qui va ouvrir en toi l'oreille de ton coeur, c'est que tu désires écouter, entendre la voix du Seigneur, de Celui qui t'aime. Tiens-toi en attente, comme en suspens, et ouvre ton coeur à la Foi : le Seigneur est là, dans le temple de ton coeur. Il t'attend car son Esprit t'a précédé. Il est toujours vivant en toi et murmure : « Abba, Père ».

Tu es là, Il est là, cela suffit. Le temple de Dieu, c'est toi. Tu peux prononcer le Nom de Jésus calmement suivant ta respiration. Il te purifiera et t'éclairera au fond du coeur.

Alors pour remonter de ta plongée, tu peux dire lentement : « Notre Père qui es aux cieux, que ton Nom soit sanctifié ».

Bonne journée à toi et à ceux qui te rencontreront.