

Bonjour à toute et à tous

Avec cette méditation je vous invite à sortir un peu de la vie quotidienne et d'entrer dans un autre monde.

La Méditation n'a pas seulement pour but de nourrir votre intelligence mais aussi, votre cœur et votre sensibilité. Je vous propose de faire un voyage imaginaire.

Je vous emmène en Israël. Nous allons regarder et sentir de près la relation qui se joue entre Jésus et la Samaritaine. Je vous invite à laisser venir à vous les images ou les sonorités, à ouvrir votre regard intérieur et à écouter intérieurement.

Le déroulement de la méditation sera le suivant.

Nous allons commencer avec un Chant et une prière.

Ensuite nous prendrons un instant pour revenir à notre corps. Cela nous aidera à être pleinement présent à nous-même et à Dieu.

Et ensuite, nous partirons dans le pays de Jésus avec notre imagination.

Je vous invite à vous détendre. Installons nous confortablement.

***On commence avec le chant :***

***Jésus le Christ lumière intérieure.***

**Prière préparatoire récitée :**

"Seigneur Jésus, sois avec nous maintenant ici dans cette église. Aide-nous pour que nous puissions être pleinement ici, pleinement éveillés et pleinement attentifs à ce que tu veux nous montrer. »

Je mets mes pieds devant moi... les plantes des pieds bien posées au sol.... Si je veux je peux fermer les yeux.

Je perçois comment mes pieds touchent le sol.

Je monte avec l'attention le long de mon corps. Je sens mes jambes,.. mes genoux.... Je sens comment le fessier touche le siège..... Je suis là.

Je sens mes mains, je les détends.

Je sens mes épaules et je les relâche.

Je détends également mon visage.

Ma colonne vertébrale est droite et je suis en même temps détendu.

Je fais attention à ma respiration. Je perçois comment le souffle entre et sort.

Je sens mon corps comme il est là, assis sur le siège....

Maintenant je m'en vais comme un oiseau.... Je vois la maison d'en haut... sous moi.... la ville de Paris et le paysage s'étendent...

Je monte plus haut, la terre se déplie devant moi...

Je m'oriente vers Israël.... je vois la mer méditerranée. Je sens le sel dans l'air.... A l'horizon je vois Israël. Le Jourdain, le fleuve qui traverse le paysage.

Je perçois un petit village à l'époque de Jésus. Il y a quelque maison avec des toits en terrasse. Je vois que tout est en argile et en bois. Le soleil brille et je sens les rayons chauds sur ma peau. L'odeur de la terre sèche m'envahit le nez. C'est calme car c'est le temps de midi. La plupart des gens font la sieste.

Je n'atterris pas très loin du village. Une dizaine de mètres devant moi il y a un puits. C'est le puits que Jacob a construit. Je regarde sur le puits, peut-être que je peux entendre l'eau qui coule au fond.

Le puits se trouve sur le terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph.

Je regarde autour de moi. Cette terre était autrefois transmise de père en fils.

Je regarde à nouveau le puits de Jacob. Maintenant, je vois Jésus debout auprès du puits... Il est fatigué par le voyage. Il fait chaud parce que c'est le milieu de la journée.... Une femme vient du village voisin... Jésus lui parle. Il lui demande de lui donner quelque chose à boire. La femme hésite ... elle le regarde, confuse. Elle est surprise qu'il lui parle... normalement les Juifs ne lui parlent pas et certainement pas les hommes. Les relations entre hommes et femmes et les rapports entre Juifs et Samaritains sont normalement très strictes. Les hommes juifs ne parlent pas aux femmes samaritaines.

Je vois l'irritation chez la femme. Mais Jésus est totalement détendu. Il la regarde ouvertement et avec amour.

que se passe-t-il exactement chez la femme à ce moment-là ? Se sent-elle honorée qu'il lui parle ? Ou pense-t-elle qu'il ne la prend pas au sérieux ?.....

Elle ose maintenant lui poser la question enjouée : "Comment ! "Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? »

Elle n'arrive pas encore à évaluer correctement la relation avec cet homme étrange qui se tient devant elle. Mais elle est ouverte. Elle est en quelque sorte curieuse de savoir ce qui va se passer ensuite. Il y a quelqu'un devant elle qui ne s'en tient pas à ce que tout le monde fait autour d'elle, qui lui propose quelque chose de nouveau, qui sort des cadres habituels. Cet homme devant elle est quelqu'un qui est libre, qui est intérieur et plein d'amour. Il est ouvert et veut entrer en dialogue avec elle. Cette ouverture de Jésus l'ouvre aussi. Elle se sent également libre et détendue. Elle peut être ce qu'elle est. Elle a le sentiment que cet homme l'accepte telle qu'elle est.

Je les regarde tous les deux. Jésus appuyé contre le puits, peut-être. Sa main reposant sur le bord du puits. Il est calme et sûr de lui, se reposant en lui-même. La femme en face de lui curieuse de ce qui va suivre.

Jésus dit maintenant qu'il peut lui donner de l'eau vive.

La femme est de nouveau désorientée. De quoi parle-t-il exactement ? Il n'a rien pour puiser, le puits est profond, d'où cette eau est-elle censée venir ?

Il est évident qu'il parle d'autre chose. Il parle de l'eau vive. Je vois que la femme réfléchit... Nous avons reçu notre vie et ce puits de notre père Jacob. Peut-il nous donner une autre vie

que celle que nous a donné notre père Jacob ? Elle lui demande : "Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? »

La femme est sceptique et en même temps elle sent qu'il y a quelque chose en cet homme qui la fascine.... Il a quelque chose que les autres hommes n'ont pas.

La femme est prête à remettre en question ses propres ancêtres et ce qu'ils lui ont légué. Peut-être y a-t-il vraiment quelqu'un devant elle qui peut donner plus que ce à quoi elle est habituée. Elle se laisse lentement entraîner hors de ses habitudes et de ses schémas de pensée.

Jésus lui promet maintenant qu'elle n'aura plus jamais soif. Quand elle boit de l'eau vive qu'il peut lui donner. Il dit : "L'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissante pour la vie éternelle. »

La femme est submergée. Il vient de lui promettre que "celui qui boira de l'eau qu'il lui donnerait n'aurait plus jamais soif

Quelle promesse ! Elle n'a plus besoin de venir dans ce puits de ses ancêtres. La soif ne reviendra pas. Elle ne sera plus aussi attachée. C'est une promesse qui mène à la liberté et à l'indépendance.

Elle est soudain avide de cette eau vive et ne peut plus attendre. "Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. » Elle est excitée.

Jésus la ramène sur terre. « Va, appelle ton mari, et reviens. »

Cette phrase ressemble probablement à une gifle. Jésus lui rappelle la vie quotidienne. Elle n'a pas de mari, ou du moins pas de mari stable. Dans sa société, dans la petite ville, elle n'est pas particulièrement respectée en raison de ses relations avec les différents hommes. Les gens l'évitent et l'ignorent souvent dans la rue. Elle est venue au puits exprès à midi dans la plus grande chaleur, alors que normalement personne d'autre n'y va. Elle ne voulait pas rencontrer quelqu'un qui la jugerait pour son mode de vie.

Et maintenant, Jésus lui rappelle exactement ce mode de vie. La femme est probablement assez mal à l'aise que la conversation ait pris cette tournure.

Néanmoins, elle lui dit, peut-être avec une touche de bravade dans sa voix. « Je n'ai pas de mari. » Peut-être qu'elle ne veut pas s'expliquer et se justifier davantage.

Je vais les regarder tous les deux à nouveau. La femme et Jésus. Comment se sentent-ils l'un par rapport à l'autre ? Peut-être c'est un moment de tension. La conversation avait si bien commencé. Et maintenant...

La femme n'est pas sûre. Elle se demande peut-être si cet homme étrange va la juger maintenant parce qu'elle n'a pas de mari. Peut-être y a-t-il une légère crainte derrière la bravade de la voix.

Mais Jésus... il est toujours très calme. Le fait qu'elle n'ait pas de mari ne le dérange pas. Il est plutôt heureux qu'elle lui ait dit la vérité. Il va encore plus loin et déroule sa vie avec les hommes. « tu en as eu cinq, et celui que tu as maintenant n'est pas ton mari ; là, tu dis vrai. »

La femme est stupéfaite. Elle se rend compte qu'il y a un homme devant elle qui est lié à Dieu. "Seigneur, je vois que tu es un prophète ! »

Celui qui voit et connaît plus que la plupart des autres. Cet homme est évidemment quelqu'un qui sait comment entrer réellement en contact avec Dieu. Sinon il ne pourrait pas savoir des choses pareilles de sa vie. Cet homme sait où on peut rencontrer Dieu.

Et elle se met immédiatement à parler de Dieu. Le sujet de la conversation a changé tout de suite.

Il ne s'agit plus d'elle et de sa vie avec les hommes. Il ne s'agit plus de savoir s'il va la juger ou non. Le sujet de la conversation, ce n'est plus l'eau non plus. Soudain, la conversation tourne autour de Dieu et du lieu où il doit être adoré. La femme elle-même se rend compte que c'est Dieu qui est l'eau vive. Cet homme, Jésus possède l'eau vive parce que il est en contact avec Dieu.

Où donc est le lieu pour rencontrer Dieu ? Est-ce que c'est ici sur la montagne en Samarie, ou à Jérusalem ?

Et Jésus lui répond :

« Femme, crois-moi : l'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père..... L'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité :

La femme l'entend dire ... : « Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer. »

C'est différent de ce que disent ses scribes. En esprit et vérité.... C'est nouveau. Donc on peut adorer Dieu partout ? Même ici et maintenant ?.... Elle n'arrive pas à situer tout cela.

Il y a devant elle un homme qui est calme et détendu et qui rayonne en même temps une grande clarté et sécurité...un grande amour.... Il ne la condamne pas pour son mode de vie. Il l'accepte telle qu'elle est. Il la connaît même très bien et connaît toute l'histoire de sa vie. Et il parle de Dieu d'une manière qu'elle n'a jamais entendue auparavant. Elle sent qu'il y a quelque chose de différent chez cette personne. Elle sent que c'est une personne pleine d'esprit et de vérité.

Elle se souvient qu'elle a entendu dire, par ses parents et par des scribes, qu'un Messie va venir qui annoncera tout. Elle le lui dit.

Et sa réponse à lui : "Je le suis, moi qui te parle. »

Elle ne sait pas si elle peut le croire ? Est-ce vraiment lui ?

Maintenant, soudainement, d'autres personnes viennent au puits. Ce sont les amis de Jésus. Je vois toute une foule d'hommes et de femmes qui s'approchent.

Je vois sur les visages des gens qui arrivent qu'ils sont un peu surpris que Jésus parle à une femme. Mais personne ne pose une question étrange. Ils sont eux aussi ouverts et détendus.

La femme laisse sa cruche et se rend en ville. Elle est intérieurement excitée par cette rencontre. Elle veut en parler aux autres habitants de la ville. Et en même temps, elle ne sait pas encore si elle doit croire cet étranger. Mais il est assez étonnant qu'il ait pu lui dire.... Il savait tout sur sa vie.... La peur envers les autres habitants de la ville a disparu. Elle appelle les gens à venir en dehors de la ville pour voir et entendre ce que cet homme dit. Elle veut que les gens de la ville viennent rencontrer cet homme étrange avec elle. "Venez voir un homme qui m'a dit tout ce que j'ai fait. Ne serait-il pas le Christ ? »

Je vois des gens qui se déplacent dans la ville, qui sortent par la porte de la ville, vers le puits. Un groupe de plus en plus grand venu de la ville se tient maintenant autour de Jésus et de ses disciples. Ils écoutent ce qu'il leur dit. C'est passionnant de l'écouter.... Il est calme et en même temps très revigorant. Les choses qu'il dit touchent le cœur. Il est doux et aimant, mais aussi clair et plein de force.... On peut sentir que ce qu'il dit est vrai et que cela vient d'une profonde expérience avec Dieu lui-même.

Je trouve ma place dans le groupe et je regarde le Christ.  
Si je veux, je peux fermer les yeux.

J'écoute Jésus. Je regarde comment il bouge et parle. Je perçois simplement comment il est là. Et comment il est en relation avec les gens qui l'entourent. Comment il leur parle.  
Je m'attarde un moment, les yeux rivés sur lui. Je fais partie du groupe qui l'écoute. Que dit-il ?

Les gens qui l'écoutent depuis la ville sont profondément émus par ce qu'il dit. Ils veulent qu'il reste avec eux pendant quelques jours.

Pendant que le groupe se rend en ville avec Jésus.

Je reste un peu plus longtemps près du puits. Je m'assieds à l'ombre du puits... je médite sur ce que j'ai entendu et vu. Dès le début, avec la Samaritaine.

Que vais-je retenir de ces trente minutes auprès de Jésus ? Peut-être est-ce une image, une perception corporelle, un sentiment, un mot ou des phrases entières. C'est peut-être un goût ou une odeur. J'essaie de conserver une ou deux choses que j'emporte avec moi de cette méditation.

Nous arrivons à la fin de la méditation.

Nous retournons lentement vers le monde extérieur, chacun à son rythme.

Je prends quelques respirations profonde. Et reviens éveillé et frais et j'ouvre les yeux.

Je vous invite avec les yeux ouvertes à vous rappeler ce qui reste de la méditation.

Rappelez-vous l'image, le sentiment, ou le mot qui était la perle de la méditation. et peut-être vous le pouvez noter pour vous.

Jésus le Christ lumière intérieure