

10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

Jour 4

dimanche 15 mars 2020

J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

avec le chant « Dans ta Présence Seigneur » d'Etienne Rochat (JEM 566)
pour l'écouter sur youtube : <https://youtu.be/J6jYr4aaIc>

Dans ta présence Seigneur
Je m'attends à toi
J'ai soif de ta présence, oh Jésus
Tu marches devant moi
Me montrant le chemin
Prends-moi par la main
Et conduis-moi vers toi

Esprit-Saint, descends sur nous
Comme une pluie bienfaisante
J'ouvre mon cœur à ton amour
Et sans crainte je te reçois

JE FAIS SILENCE.

Et je fixe mon attention sur le Saint Esprit. Je laisse sa Présence m'envelopper, m'éclairer, réchauffer mon cœur et me remplir de Paix.
Avant de passer à la prochaine étape, **je ferme les yeux** quelques instants et je reste concentré sur cette Présence douce et bienveillante.

JE LIS LE TEXTE BIBLIQUE

Évangile de Jésus-Christ selon Luc 10,38-42

38 Comme Jésus était en chemin avec ses disciples, il entra dans un village, et une femme, nommée Marthe, le reçut dans sa maison. 39 Elle avait une sœur, nommée Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. 40 Marthe, occupée à divers soins domestiques, survint et dit: Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma sœur me laisse seule pour servir ? Dis-lui donc de m'aider. 41 Le Seigneur lui répondit: Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. 42 Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée.

JE RELIS LE DEBUT DE LA REPONSE QUE JESUS ADRESSE A MARTHE

Doucement, en prenant le temps de laisser chaque mot raisonner en moi, je relis cette phrase, une fois, deux fois, trois fois :

« Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. »



JE CONTEMPLER

1. Jésus ne fait pas de reproche à Marthe. Il pose un diagnostic : « Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. »
2. Je porte mon attention sur la façon dont Jésus appelle Marthe deux fois par son prénom : « Marthe, Marthe » Il y a là toute la délicatesse et la douceur du Christ, ainsi que son affection et sa compassion pour elle.
3. Je prends le temps de m'émerveiller devant cette douceur et cette tendresse de Jésus pour Marthe.

J'ACCUEILLE EN MOI LA PAROLE DU CHRIST ET SES EFFETS

1. Je remplace le prénom de Marthe par le mien : « N., N., tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses » ; et j'accueille la douceur, l'affection et la compassion de Jésus pour moi au plus profond de mon être.
2. En m'appropriant cette parole du Seigneur, je vais jusqu'au bout du mouvement de repentance commencé vendredi. Je laisse cette parole venir toucher et briser au plus profond de moi tous les points d'ancrage à l'inquiétude et l'agitation qui pourraient rester - surtout face à l'actualité
3. Dans le silence, je savoure les bienfaits de la parole du Seigneur : j'entre dans la paix, le calme et la confiance.
4. Si je le souhaite, je peux prendre une feuille et dessiner ou peindre de façon symbolique ce qu'évoque pour moi la TENDRESSE DU CHRIST SOURCE DE CONFIANCE ET DE PAIX

JE MEMORISE UN VERSET BIBLIQUE qui fait écho à la méditation du jour et qui va pouvoir m'accompagner durant toute la journée :

« C'est dans le calme et la confiance que sera votre force ».

(Esaïe 30.15)



UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

Aujourd'hui je me recentre régulièrement sur la tendresse de Jésus Christ pour moi. C'est sous son regard bienveillant que je vis toutes choses. Tout au long de la journée, je me laisse porter, inspirer et encourager par cette tendresse du Seigneur.

COMMUNAUTE SAINT NICOLAS

6 Quai Saint Thomas

67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 37 04 48

E-Mail : communaute-saint-nicolas@sfr.fr

Site web : www.communaute-saint-nicolas.fr



*Espace
Espérance*