

10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

Jour 1

jeudi 12 mars 2020

J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

avec le chant « Voici mon cœur » de Glorious

pour l'écouter sur youtube : <https://youtu.be/3f6IVPH7MnY>

Viens. Saint Esprit viens / Ouvre le ciel / Descends sur nous
Viens. Saint Esprit viens / Feu éternel / Embrase nous

Viens. Saint Esprit viens / Touche la terre / Descends sur nous
Viens. Saint Esprit viens / Amour du Père / Embrase nous

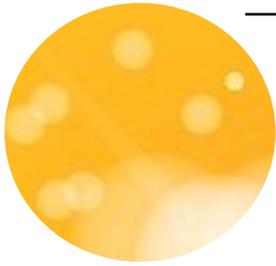
Refrain :

Sois le feu qui me guérit / Sois l'amour qui me bénit
Voici mon cœur / Voici mon cœur
Viens déverser ta tendresse / Au milieu de mes faiblesses
Je n'ai plus peur. Je n'ai plus peur

Viens. Saint Esprit viens / Fends l'atmosphère / Descends sur nous
Viens. Saint Esprit viens / De ta lumière / Envahit-nous

Refrain :

Une pluie de guérisons / Pour notre génération
Voici nos cœurs / Voici nos cœurs
Dans l'onction de ton Esprit / Dans l'amour qui m'envahit
Je n'ai plus peur / Je n'ai plus peur



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 UNE PREMIERE FOIS 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 soeur 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 LA PREMIERE PHRASE

« Comme Jésus était en chemin avec ses disciples, il entra dans un village, et une femme, nommée Marthe, le reçut dans sa maison. »

JE CONTEMPE : JE PRENDS LE TEMPS DE VISUALISER LA SCENE

Accompagné de ses disciples, Jésus marche sur les chemins poussiéreux qui le mènent à Jérusalem où il sera condamné et crucifié. Il s'arrête dans un village, se rapproche de la maison de son amie Marthe qui lui ouvre la porte. J'imagine sa joie et celle de sa sœur en voyant Jésus ! J'imagine l'entrée de Jésus dans la maison. Je le regarde prendre place, avec ses disciples.



JE RELIS ENCORE UNE FOIS LA PHRASE EN SAVOURANT CHAQUE MOT

« Comme Jésus était en chemin avec ses disciples, il entra dans un village, et une femme, nommée Marthe, le reçut dans sa maison. »

JE COMMENCE A REFLECHIR

Jésus vient aujourd'hui, comme tous les jours, chez moi. Chaque jour, j'ai la possibilité d'ouvrir mon cœur pour l'accueillir.

JE RELIS LA TOTALITE DU TEXTE

Et j'entoure le mot « SEIGNEUR » à chaque fois qu'il apparaît. Combien de fois Jésus est-il appelé Seigneur ?

JE POURSUIS MA REFLEXION

1. Je reprends conscience que Jésus n'est pas qu'un simple visiteur : il est le Seigneur... mon Seigneur. Que signifie pour moi accueillir chaque jour Jésus comme mon Seigneur ?

2. Qu'est-ce qui peut m'empêcher de l'accueillir pleinement ? Quels sont les verrous que je dois ôter sur la porte de mon cœur ? Peurs ? Fautes ? Blessures ?...

JE PRIE

« Seigneur Jésus, ta venue dans ma vie me réjouit et m'honore.

Tu connais tous les verrous de mon cœur qui peuvent t'empêcher d'entrer.

Les voici : [les nommer]...

Donne-moi la volonté, la force et l'autorité de les enlever.

Et permets-moi d'accueillir ta souveraineté bienfaitrice sur ma vie. Remplis-moi de ta Lumière et de ta Parole vivifiante.

Sois le bienvenu Jésus ! »



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

Le Seigneur dit : « Voici, je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi. » **(Apocalypse 3 .20)**

UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

De façon régulière dans la journée, je prononce les paroles d'Apocalypse 3.20 et je laisse le Christ, sa Parole et sa Lumière prendre tout à nouveau place en moi. Je peux le faire une fois par heure en mettant par exemple une alarme sur mon téléphone pour me le rappeler toutes les heures !

