

10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

Jour 2

vendredi 13 mars 2020

J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

« Charité du Père et du Fils, Source sacrée de tout bien, Esprit Paraclet !
Des abîmes trinitaires, descends, fleuve de l'amour,
envahis nous dans l'intime de nos cœurs.
Douce flamme, viens, touche notre cœur de pierre, ôte le triste gel/
Comme un vent, tu arrives légèrement
et nous rallumes par le souffle de ton amour divin.
Par toi, nous sommes unis à toi
et nous nous unissons les uns aux autres,
par le lien de l'amour. »

(séquence sur le Saint Esprit, Analecta Hymnica Medii Aevi)

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 LENTEMENT LE TEXTE BIBLIQUE

en prenant le temps de savourer chaque phrase, chaque mot

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 CONTEMPE EN SILENCE

J'imagine que je me trouve avec Jésus, Marthe et Marie dans la pièce. Je regarde d'abord Jésus qui enseigne. Puis Marie à ses pieds qui écoute. Enfin Marthe qui s'active.

J'imagine les visages, les regards, les gestes, les bonnes odeurs de cuisine, les couleurs, les bruits, les silences.



JE PORTE A PRESENT MON ATTENTION SUR MARTHE

Marthe est « occupée à divers soins domestiques. » (verset 40)
Littéralement dans le texte originel en grec, il est écrit qu'elle est « tirillée par un service multiple » ou « tirillée par un ministère multiple ». Et Jésus dit qu'elle « s'inquiète et s'agite pour beaucoup de choses ». (verset 41)

JE M'IDENTIFIE A MARTHE ET JE REFLECHIS

1. Qu'est-ce qui dans mon quotidien au service de Jésus Christ est caractérisé par un « tiraillement » et une dispersion dans de multiples tâches et préoccupations qui, paradoxalement, me détournent du Seigneur ?
2. Qu'est-ce qui dans mon quotidien au service de Jésus Christ est empreint d'inquiétude et d'agitation ?
3. D'après moi, quelle est la cause de ce tiraillement et de cette dispersion ? Qu'est-ce qui me pousse à courir dans tous les sens ?

JE FAIS UNE DEMARCHE ET JE PRIE

Je prends une feuille et dresse une liste de toutes ces choses qui peuvent m'enfermer dans une activité fébrile, inquiète et agitée

Je froisse la feuille, j'en fais une boule et la pose près de ma Bible.
Puis je prie ainsi :

« Seigneur Jésus, pardon pour toutes les fois où je m'enferme dans le stress, la course, la dispersion, l'inquiétude et l'agitation.
Je te présente et te remets tout cela, afin que tu m'en libères.

Apprends-moi à me recentrer sur toi.

Aide-moi à simplifier ma vie

et à revenir à l'essentiel : ta Présence et ta Parole. »

JE PROLONGE MA PRIERE PAR UN CHANT

« Jésus sois le centre » de Michael Frye (JEM 772)

Pour l'écouter sur Youtube : <https://youtu.be/-gSMak9uzrk>

Refrain

Jésus, sois le centre, Sois ma lumière, sois ma source, Jésus !

1. Jésus, sois le centre, sois mon espoir, sois mon chant, Jésus !
Sois le feu dans mon cœur, Sois le vent dans mes voiles,
Sois la raison de ma vie, Jésus, Jésus !

Refrain

2. Jésus, sois ma vision, Sois mon chemin, sois mon guide, Jésus !
Sois le feu dans mon cœur, Sois le vent dans mes voiles,
Sois la raison de ma vie, Jésus, Jésus !

Refrain



JE TERMINE MA REFLEXION

Que dois-je changer dans ma façon de vivre pour laisser chaque jour Jésus être au centre ? Comment revoir mes priorités pour laisser en tout Jésus à la première place ?

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

« Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis car lui-même prend soin de vous. » **(1 Pierre 5 .7)**

UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

Régulièrement, tout au long de la journée, je proclame avec foi la parole de 1 Pierre 5.7 et je la vis : **JE ME DECHARGE SUR LE SEIGNEUR DE TOUS MES SOUCIS CAR LUI-MEME PREND SOIN DE MOI.**

Je mets cette Parole en pratique en me laissant porter par elle, en accueillant la Paix du Christ, en revoyant mes priorités, en simplifiant ma vie, en me recentrant toujours à nouveau sur Jésus.

En tout ce que je fais, j'accueille la Présence du Christ, je Le laisse m'accompagner et agir en moi et à travers moi.

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*