

# 10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

## PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

### Jour 6

Mardi 17 mars 2020

#### J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

Viens, Saint Esprit,  
du ciel fais jaillir l'éclat de ton amour

Viens, Père des pauvres  
Viens, Esprit généreux  
Viens, Lumière des cœurs.

Toi le parfait Consolateur,  
dans notre âme tu fais habiter la paix :  
Viens, Saint Esprit

Toi, merveilleuse fraîcheur,  
dans la peine tu es le repos, dans l'épreuve la force :  
Viens, Saint Esprit

Lumière bienveillante,  
pénètre l'intimité de nos cœurs :  
Viens, Saint Esprit

Fléchis notre rigidité,  
enflamme notre tiédeur :  
Viens, Saint Esprit

Donne-nous la joie qui demeure :  
Viens, Saint Esprit,  
du ciel fais jaillir l'éclat de ton amour.

(Liturgie de Taizé)

#### 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 REFLECHIS

Je me laisse interpeller, encore aujourd'hui, par l'attitude de Marie « qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole »... et qui, se faisant « a choisi la bonne part ».

Comment puis-je me laisser inspirer par l'attitude et la position de disciple qui sont celles de Marie ? Qu'est-ce que cela signifie et implique concrètement pour moi dans ma vie de chaque jour ? Y compris au cœur de mes occupations ?

## JE CONTEMPLE

1. « Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole ». Je lis lentement cette phrase une fois, deux fois, trois fois pour m'en imprégner.
2. Je tourne mon cœur vers Jésus qui enseigne Marie, et je le contemple en silence.
3. Je m'identifie à Marie qui boit les paroles du Maître. Comme elle, je m'ouvre à la Parole du Christ.
4. Et je me laisse toucher, édifier, vivifier et bénir par la Parole du Seigneur : avant de vouloir être au service de cette Parole, je me laisse servir par elle !



## JE PRIE

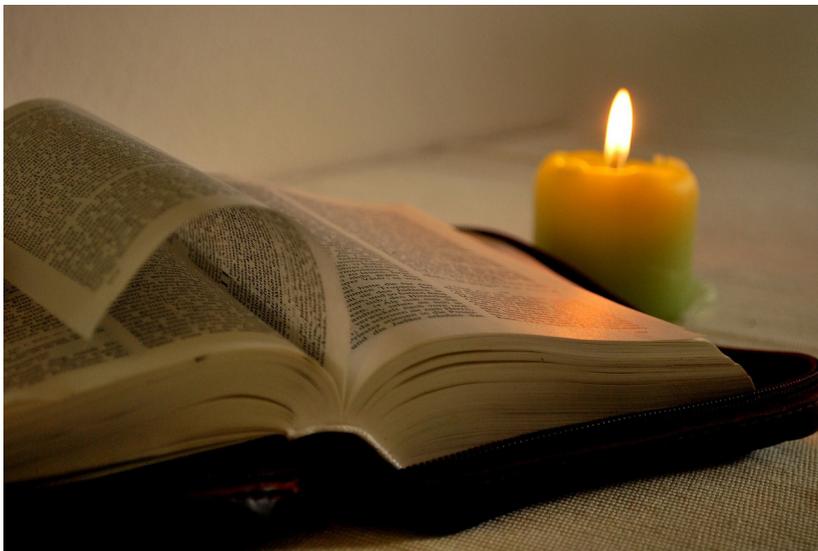
Ta Parole est comme l'eau.  
Rafraîchis-nous à sa source, plonge-nous dans son courant,  
plonge-nous dans son courant, entraîne-nous vers sa mer.

Ta Parole est comme le feu.  
Qu'elle nous éclaire sans nous éblouir.  
Qu'elle nous réchauffe, sans nous brûler.  
Qu'elle nous embrase, sans nous dévorer.

Ta Parole est comme le ciel.  
Elargis-nous en elle,  
pour que nous connaissions la hauteur et la profondeur de tout ce qui  
est.

Ta Parole est comme la terre.  
Enracine-nous en elle,  
pour que nous éprouvions la solidité et la constance  
de tout ce que tu donnes, exiges et promets.  
Amen.

(André Dumas)



## JE CHANTE

« Nous adorons Adonai » de Jean-Luc Attias (JEM 581)

Pour écouter le chant sur Youtube : <https://youtu.be/GG4zeKeQ1sw>

Nous adorons Adonai, Nous adorons El Shaddai.

Nous élevons ton grand nom, Nous te louons Seigneur.

D'un même cœur pour le Seigneur, le Créateur du vrai bonheur.

Tu es glorieux, mon Roi.

Tu fais de moi ton serviteur. Père, je veux que ma joie demeure,

Car c'est en toi que je veux être éternellement.

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

« Heureux ceux qui écoutent la Parole de Dieu, et qui la gardent. » (**Luc 11.28**)

## UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

Je décide qu'aujourd'hui je ne vais pas me contenter de goûter à la Parole du Seigneur, mais que je vais en vivre à tout instant. Même au cœur de mes occupations, je vais d'une certaine façon demeurer assis au pied de Jésus, car tourné vers Lui et sa Parole.

COMMUNAUTE SAINT NICOLAS

6 Quai Saint Thomas

67000 STRASBOURG

Tél : 03 88 37 04 48

E-Mail : [communaute-saint-nicolas@sfr.fr](mailto:communaute-saint-nicolas@sfr.fr)

Site web : [www.communaute-saint-nicolas.fr](http://www.communaute-saint-nicolas.fr)



*Espace  
Espérance*