

# 10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

## PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

**Jour 10**

Samedi 21 mars 2020

### J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

Esprit Saint, Esprit consolateur,  
Nous tenir en ta présence  
Dans un silence paisible,  
c'est déjà prier.  
Tu comprends tout de nous,  
Et parfois même un simple soupir  
peut être prière.

(Frère Roger 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

Les deux sœurs Marie et Marthe me renvoient à des dimensions de mon être qui, en quelque sorte, sont également « sœurs » : l'écoute et l'action, la contemplation et le service, l'être et le faire.

Or, Marthe a besoin de s'aligner sur Marie pour que l'harmonie soit restaurée entre les deux sœurs.

Il en va de même dans ma vie où l'action doit s'ajuster à l'écoute, le service à la contemplation, le faire à l'être. Tout ce que je fais doit être désormais centré sur Jésus. Dans chacune de mes occupations, il importe que je me laisse inspirer et porter par Lui : au cœur de l'action je dois continuer de regarder à Christ, au cœur du service, il me faut rester à l'écoute du Seigneur.

### JE CONTEMPE ET J'ADORE

1. En silence aux pieds de Jésus, je l'adore : tout en moi se prosterne devant sa sainteté et sa souveraineté. Je m'abandonne à Lui et je laisse son Amour se déverser en moi et unir mon cœur au Sien.

2. A présent, je visualise tout ce que j'ai à faire aujourd'hui : mes tâches et mes devoirs, mon programme... Et j'amène chacune de ces actions à se prosterner avec moi aux pieds de Jésus.

3. Je me redresse et, toujours en silence, je regarde Jésus les yeux dans les yeux. J'accueille au plus profond de moi le regard de tendresse du Maître qui m'accorde paix intérieure et repos profond.

## JE POURSUIS CE TEMPS EN CHANTANT

« Ton amour, ta puissance » de Jude Del Tierro (JEM 507)  
pour l'écouter sur Youtube : <https://youtu.be/BajZTqjYYzU>

Ton amour, ta puissance,  
Ta présence dans ma vie.

Ton amour, ta puissance,  
Ta présence dans ma vie.

Et je veux t'adorer de tout mon cœur,  
Et je veux t'adorer de toute mon âme,  
Et je veux t'adorer de toute ma force,  
Car tu es mon Dieu, tu es mon Dieu.



## JE PRIE

Jésus notre paix,  
c'est toi qui nous appelles  
à te suivre toute notre vie.  
Aussi, avec une humble confiance,  
nous comprenons que tu nous invites  
à t'accueillir encore et toujours.

(Frère Roger de Taizé)

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

« Gardons les yeux fixés sur Jésus, qui nous a ouvert le chemin  
de la foi et qui la porte à la perfection. »

**(Hébreux 12.2)**



## UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

Je vais vivre cette journée avec un cœur de contemplatif et d'adorateur en essayant de vivre toutes choses devant Jésus, avec Jésus et en Jésus.

Pour m'y entraîner, voici un exercice pratique : lorsque je fais le ménage, la cuisine, la vaisselle ou du bricolage, je reste tourné vers le Seigneur en répétant dans mon cœur tout au long de la tâche : « Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, je t'adore. »

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*