

10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

Jour 7

Mercredi 18 mars 2020

J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

avec le chant *Esprit de Dieu viens comme un souffle*
de Tule Pyhä et Simojoki Pekka (JEM 753)

pour l'écouter sur Youtube : <https://youtu.be/kMx8 MA1qmk>

1. Esprit de Dieu, viens
comme un souffle, une flamme ;
Esprit de Dieu, viens
déployer ta force en nous. (moi)

Refrain

Viens, Esprit saint, Viens, Esprit saint,
Viens, Esprit saint, Viens, Esprit saint.

2. Esprit de Dieu, viens,
ouvre nos yeux, nos oreilles ;
Esprit de Dieu, viens,
parle-nous dans ta douceur.

Refrain



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 DERNIER VERSET

lentement en savourant chaque mot :

« Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée ».

« Marie a choisi la bonne part ». Je répète cela une fois, deux fois, trois fois pour m'en imprégner

JE REFELCHIS

Qu'est-ce exactement que « la bonne part » ?

Que signifie cette expression ?

Pour me conduire dans ma réflexion, je commence par revenir sur ce que j'ai médité hier : Marie, assise aux pieds du Maître pour écouter ses paroles a adopté la position de disciple.

J'enrichis ma réflexion en lisant quelques textes du Premier Testament qui utilisent ce même mot de « part ».

Psaume 16.5 :

« Le Seigneur est mon héritage et ma **part** à la coupe. »

Psaume 142.6 :

« C'est toi mon asile, ma **part** sur la terre des vivants ! »

Psaume 119.57 :

« Ma **part**, ô Seigneur, je le dis, c'est de garder tes paroles »

Proverbes 30.8 :

« Eloigne de moi la fausseté et la parole mensongère ;
ne me donne ni pauvreté, ni richesse,
accorde-moi seulement ma **part** de nourriture. »

JE CONTEMPE LA BONNE PART

1. J'imagine un symbole qui représente cette bonne part.
Je peux, si je le souhaite, dessiner ou peindre ce symbole sur une feuille.
2. Je laisse monter en moi la joie et la satisfaction d'avoir, avec Marie, choisi l'essentiel, la bonne part.
3. Je répète trois fois : RIEN NI PERSONNE NE PEUT M'ENLEVER LA BONNE PART !
4. Puis je laisse monter en moi le sentiment de sécurité et de sérénité qui découlent de cette vérité.
5. Enfin, dans le silence, je savoure le calme, la tranquillité, la confiance et la paix qui inondent mon cœur.



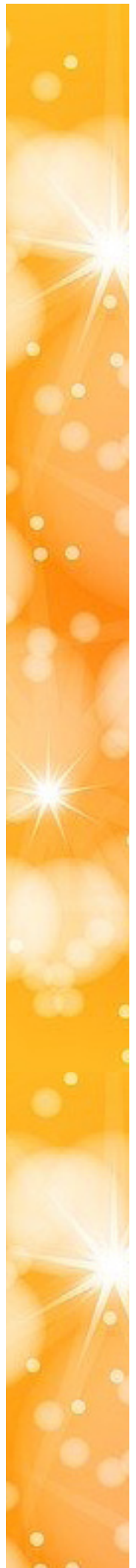
JE PRIE

Jésus, paix de nos cœurs,
tu appelles chacun de nous à te suivre.
A qui d'autre irions-nous qu'à toi, le Christ ?
Tu as les paroles qui donnent vie à notre âme.

(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 :

« C'est toi mon asile, ma **part** sur la terre des vivants ! »
(Psaume 142.6)



UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

Aujourd'hui, je suis attentif à cette vérité : « je choisis la bonne part ; et donc rien ni personne ne peut m'enlever cette part ». A chaque fois que je sens monter en moi le stress, l'agacement, la colère ou la peur, je me recentre sur cette vérité. Et je laisse la bonne part que j'ai choisie consumer tout ce qui viendrait troubler mon cœur. Je mets donc le focus sur cette bonne part.

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*