

# 10 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

## PARCOURS DE MÉDITATION BIBLIQUE

### Jour 3

samedi 14 mars 2020

#### J'INVOQUE LE SAINT-ESPRIT

« Puisse ce divin Feu en moi  
s'allumer et briller,  
écraser l'écorce des pensées  
et faire fondre les monts !

Puisse-t-il descendre du ciel  
Et consumer le mal !  
Viens Esprit Saint, je crie vers toi,  
Esprit de ferveur !

Descends dans mon cœur et éclaire mon âme,  
feu du fondeur !  
Explore ma vie,  
Sanctifie-la ! »

(John et Charles Wesley)



#### 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

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 RELIS CE QUE MARTHE DIT A JESUS

« Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma sœur me laisse seule pour servir ? Dis-lui donc de m'aider. »

## JE REFLECHIS

En ce temps de Carême, je m'examine honnêtement devant le Seigneur :

1. De quelle façon la réaction de Marthe me renvoie à mes propres réactions ? Quand je râle, quand je juge mes frères et sœurs, quand je me plains au Seigneur à leur sujet, quand j'adresse des reproches au Seigneur ?
2. Quelles insatisfactions, frustrations et amertumes assombrissent donc mon cœur et se trouvent à la racine des reproches que je peux faire aux Seigneur et à mes sœurs et frères ?

**JE PRIE** pour me repentir en confessant tout cela au Seigneur



## JE POURSUIS MA REPENTANCE A L'AIDE D'UN CHANT

« Pardon » de Sylvain Freymond (JEM 642)

Pour l'écouter sur youtube : <https://youtu.be/zV35Cg8SjtA>

1. Pardon, Seigneur, pardon Pour notre orgueil, nos résistances ;  
Viens enlever nos suffisances Et chasser notre arrogance.  
Pardon, Seigneur, pardon Pour toutes nos pensées impures ;  
Viens changer nos cœurs si durs, Nos raisonnements obscurs.

### Refrain

O relève-nous, nous sommes tombés si bas. O relève-nous, par ta grâce et ton pardon, Aie pitié de nous, Nous nous humilions devant toi.

2. Pardon, Seigneur, pardon Pour tant de paroles mauvaises ;  
Viens adoucir nos mots, nos lèvres, Et que nos querelles s'apaisent.  
Pardon, Seigneur, pardon De toujours garder rancune ;  
Viens changer notre amertume, Transformer notre attitude.

### Refrain

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

« Que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous. » **(Ephésiens 4.31)**

## UN EXERCICE POUR LA JOURNEE

Je me focalise durant toute cette journée sur la Bonté du Seigneur, ainsi que sur ce qu'il y a de beau et de bon chez les autres. Et je trouve ma joie et ma satisfaction dans le Christ qui habite en moi.

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