



L'Eglise a toujours considéré la méditation de la Parole de Dieu comme un exercice spirituel privilégié. Il ne s'agit pas simplement de lire le texte pour en connaître l'histoire ni d'en faire une étude biblique mais de se placer dans une attitude d'écoute.

Dans les Saints Livres, en effet, le Père qui est aux cieux vient avec tendresse au-devant de ses fils et entre en conversation avec eux ; (Dei Verbum 21)

Méditer la Parole dans la prière et l'ouverture à l'Esprit Saint permet d'entrer dans le mystère même de Dieu. Prenons à notre compte la demande du Seigneur au prophète Ezeziel (3,1)

Le Seigneur me dit : « Fils d'homme, ce qui est devant toi, mange-le, mange ce rouleau ! Puis, va ! Parle à la maison d'Israël. »

Nous vous proposons une fiche pour vous aider à vivre cette prière.

Il est important de prendre du temps pour chaque étape.

N'ayez pas peur du silence.



Installez-vous confortablement dans un lieu silencieux et tranquille (n'oubliez pas d'éteindre votre portable)



Donnez-vous une durée (minimum 15 minutes et vous y tenir)



Vous pouvez déposer proche de votre regard une icône, allumer une bougie...

Vous pouvez imprimer le texte d'Ecriture proposé aujourd'hui en cliquant ici



Lecture de l'Évangile selon St Luc (2, 22-40)

Quand fut accompli le temps prescrit par la loi de Moïse pour la purification, les parents de Jésus l'amènèrent à Jérusalem pour le présenter au Seigneur, selon ce qui est écrit dans la Loi :

Tout premier-né de sexe masculin sera consacré au Seigneur.

Ils venaient aussi offrir le sacrifice prescrit par la loi du Seigneur : un couple de tourterelles ou deux petites colombes.

Or, il y avait à Jérusalem un homme appelé Syméon.

C'était un homme juste et religieux, qui attendait la Consolation d'Israël, et l'Esprit Saint était sur lui.

Il avait reçu de l'Esprit Saint l'annonce qu'il ne verrait pas la mort avant d'avoir vu le Christ, le Messie du Seigneur.

Sous l'action de l'Esprit, Syméon vint au Temple.

Au moment où les parents présentaient l'enfant Jésus pour se conformer au rite de la Loi qui le concernait,

Syméon reçut l'enfant dans ses bras, et il bénit Dieu en disant :

« Maintenant, ô Maître souverain,

tu peux laisser ton serviteur s'en aller en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut que tu préparais à la face des peuples :

lumière qui se révèle aux nations et donne gloire à ton peuple Israël. »

Le père et la mère de l'enfant s'étonnaient de ce qui était dit de lui.

Syméon les bénit, puis il dit à Marie sa mère :

« Voici que cet enfant provoquera la chute et le relèvement de beaucoup en Israël.

Il sera un signe de contradiction – et toi, ton âme sera traversée d'un glaive – :

ainsi seront dévoilées les pensées qui viennent du cœur d'un grand nombre. »

Il y avait aussi une femme prophète, Anne, fille de Phanuel, de la tribu d'Aser.

Elle était très avancée en âge ; après sept ans de mariage,

demeurée veuve, elle était arrivée à l'âge de quatre-vingt-quatre ans.

Elle ne s'éloignait pas du Temple, servant Dieu jour et nuit dans le jeûne et la prière.

Survenant à cette heure même, elle proclamait les louanges de Dieu

et parlait de l'enfant à tous ceux qui attendaient la délivrance de Jérusalem.

Lorsqu'ils eurent achevé tout ce que prescrivait la loi du Seigneur,

ils retournèrent en Galilée, dans leur ville de Nazareth.

L'enfant, lui, grandissait et se fortifiait, rempli de sagesse,

et la grâce de Dieu était sur lui.

1. Se mettre en disponibilité de cœur

Vous pouvez prendre un chant à l'Esprit saint en lui demandant de vous aider à accueillir ce que Dieu veut vous dire à travers cette Parole.

Vous prenez quelques instants de silence



2. Lire le texte d'Évangile

Lisez lentement le texte à voix haute. Cela facilite le rythme de lecture et permet d'entendre les mots.

3. Contempler la scène

Relisez le texte très lentement, phrase par phrase, en prenant le temps d'imaginer la scène

Vous êtes dans le temple. Imaginez le lieu, les bruits

Au fur et à mesure, observez les différents personnages :

Marie et Joseph avec l'enfant entrent dans le temple.

Siméon reçoit l'enfant. Ecoutez sa prière

Siméon bénit Joseph et Marie. Ecoutez les mots qu'il adresse à Marie. Quelles sont leurs réactions, leurs regards, leurs pensées

Anne loue le Seigneur

Marie et Joseph s'éloignent du temple avec l'enfant. Que pensent-ils ? Quelle est leur prière ?



4. Dialoguer avec le Seigneur

Pendant toute cette "scène",
qu'est ce qui m'interpelle ?
et me fait tourner mon regard vers Dieu ?
Qu'ai je envie de lui dire ?

5. Prendre un temps de silence

Gardez, pendant quelques instants,
dans le cœur une image ou un mot

6. Conclure

Vous pouvez réciter un "Je vous salue Marie"
ou prendre un chant marial



Viens, Esprit Saint, viens, Consolateur

**R. Viens, Esprit Saint, viens en nos cœurs,
Viens, Esprit Saint, viens, Consolateur.**

1. Viens, Esprit créateur, nous visiter,
Viens éclairer l'âme de tes fils,
Emplis nos cœurs de grâce et de lumière,
Toi, qui créas toute chose avec amour.
2. Toi, le don, l'envoyé du Dieu très-haut,
Tu t'es fait pour nous le défenseur,
Tu es l'amour, le feu, la source vive,
Force et douceur de la grâce du Seigneur.
3. Donne-nous les sept dons de ton amour,
Toi, le doigt qui œuvres au nom du Père,
Toi, dont il nous promet le règne et la venue,
Toi, qui inspires nos langues pour chanter.



Sous ton voile de tendresse

1. Sous ton voile de tendresse,
Nous nous réfugions.
Prends-nous dans ton cœur de mère
Où nous revivrons.
Marie, Mère du Sauveur,
Nous te bénissons.
**Marie, notre mère,
Garde-nous dans la paix.
Refuge des pécheurs,
Protège tes enfants.**
2. Quand nous sommes dans l'épreuve,
Viens nous visiter.
De tous les dangers du monde,
Viens nous délivrer.
Marie, Mère du Sauveur,
Prends-nous en pitié.
3. Marie, notre mère,
Marie, Vierge immaculée,
Apprends-nous à prier.
Que demeurent dans nos cœurs
Le silence et la paix.
Marie, Mère du Sauveur,
Veille à nos côtés.

