

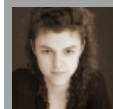
# Signe dans la Bible



Par le corps  
La Bouche

## La bouche de Dieu

Évangile selon saint Matthieu 4, 1-4



**La Parole de Dieu**

lue par  
Juliette Séjourné



**La méditation**

sœur Anne-Claire Dangeard  
Communauté de Poitiers

### La Parole de Dieu

Après son baptême, Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le démon.

Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim.

Le tentateur s'approcha et lui dit : « Si tu es le Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. »

Mais Jésus répondit : « Il est écrit : Ce n'est pas seulement de pain que l'homme doit vivre, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

### La méditation

**La Bonne Nouvelle vous invite à passer à table !**

« L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » Avez-vous noté ce petit mot, « seulement » ? Voilà qui rassurera les gourmands : l'homme ne vit pas seulement de pain. Jésus s'est fait homme et il nous rejoint dans notre humanité : tous les nutritionnistes vous le diront, les repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères. Le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Sauter un repas oblige notre corps à se rattraper au repas suivant. Il aura donc tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. Notre cerveau a en effet besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ 20 minutes pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

Le bon rythme, le bon temps... voilà des indices qui peuvent nous aider dans la prière. Puisque l'homme vit aussi de toute parole qui sort de la bouche de Dieu, ouvrons une Bible par exemple. Faisons-le régulièrement, à la manière des moines et des moniales, cinq fois par jour ou des religieux apostoliques, trois fois par jour. Commençons raisonnablement pour creuser en nous cette faim de la Parole de Dieu. C'est en goûtant qu'on prend goût aux bonnes choses.

Prenons notre temps pour lire cette Parole de Dieu. Allons y doucement, progressivement, 5, 10, 15 minutes par jour. Les textes bibliques lus, accueillis dans la foi, nous permettront d'entrer en dialogue avec la Parole de Dieu, d'alimenter et de creuser notre relation avec le Dieu vivant et avec le Christ ressuscité.

Et comme les disciples d'Emmaüs, prenons le temps d'accueillir, chemin faisant, poussés par l'Esprit, ce que le Seigneur veut nous dire. Ensemble, ils ont entendu résonner en eux-mêmes une parole. Ensemble, ils retourneront à Jérusalem partager ce qu'ils ont entendu.

Choisissez un moment tranquille de la journée et un lieu où vous vous sentez bien, pour vivre ce temps dans le silence. Êtes-vous prêts à passer à la table de la Parole de Dieu ? Bon appétit !

Mais, surtout, n'oubliez pas de transmettre ce que vous aurez dégusté, contemplé !

*Méditation enregistrée dans les studios de RCF Poitiers.*