



5 décembre – Silence habité

Aujourd'hui, offrons-nous quelques instants de silence pour accueillir Sa présence et laisser Sa lumière se frayer un chemin jusqu'à nous.

Le silence n'est pas toujours facile à trouver dans nos vies remplies, bruyantes, dispersées. Pourtant, c'est souvent dans ce silence que Dieu vient nous rejoindre.

Dans le calme, loin des sollicitations, un espace intérieur s'ouvre.
Une paix nouvelle peut surgir.
Une Parole peut se faire entendre.
Une lumière peut apparaître là où nous ne l'attendions plus.

Aujourd'hui, choisissons délibérément un petit moment de silence :

- pour respirer plus profondément,
- pour nous recentrer,
- pour laisser Dieu habiter ce qui vit en nous,
- pour accueillir Sa lumière simple, douce, réelle.

Même trois minutes peuvent changer notre journée.

Action du jour

Prendre 3 minutes de silence, une bougie allumée près de soi.

Juste être là. Laisser Dieu être là aussi.

Ressource du jour

Méditation pour vivre un moment de silence habité et confier sa journée à Dieu : « *Dieu proche dans le simple* »

1. Trouve un endroit calme.
2. Allume une bougie et regarde la flamme.
3. Respire profondément.
4. Pendant trois minutes, laisse Dieu habiter ton silence.