

# Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils

---



**Lundi 8 avril 2024**

Annonciation du Seigneur

Couleur liturgique : blanc

**Évangile selon saint Luc 1, 26-38**

---

En ce temps-là, l'ange Gabriel fut envoyé par Dieu dans une ville de Galilée, appelée Nazareth, à une jeune fille vierge, accordée en mariage à un homme de la maison de David, appelé Joseph ; et le nom de la jeune fille était Marie. L'ange entra chez elle et dit : « Je te salue, Comblée-de-grâce, le Seigneur est avec toi. » À cette parole, elle fut toute bouleversée, et elle se demandait ce que pouvait signifier cette salutation.

L'ange lui dit alors : « Sois sans crainte, Marie, car tu as trouvé grâce auprès de Dieu. Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils ; tu lui donneras le nom de Jésus. Il sera grand, il sera appelé Fils du Très-Haut ; le Seigneur Dieu lui donnera le trône de David son père ; il régnera pour toujours sur la maison de Jacob, et son règne n'aura pas de fin. » Marie dit à l'ange : « Comment cela va-t-il se faire, puisque je ne connais pas d'homme ? » L'ange lui répondit : « L'Esprit Saint viendra sur toi, et la puissance du Très-Haut te prendra sous son ombre ; c'est pourquoi celui qui va naître sera saint, il sera appelé Fils de Dieu. Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth, ta parente, a conçu, elle aussi, un fils et en est à son sixième mois, alors qu'on l'appelait la femme stérile. Car rien n'est impossible à Dieu. » Marie dit alors : « Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole. » Alors l'ange la quitta.

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

## Prière

---

Mon Seigneur et mon Dieu ! Ouvre mes oreilles pour entendre ta Parole, ouvre mes yeux pour voir ton œuvre. Je suis heureux de venir aujourd'hui me nourrir de ta Parole et me rapprocher de toi.

## Demande

---

Viens vivre en mon cœur, Seigneur, viens t'incarner dans ma vie !

## Réflexion

---

1. « *Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils.* »

Ce passage nous raconte la manière dont Marie accueille la Parole de Dieu, le projet d'amour de Dieu pour sa vie. C'est un plan que Marie n'aurait pu penser par elle-même car il va bien au-delà de ses capacités. Et pourtant il se réalisera dans sa vie ordinaire, à travers les événements humains de l'histoire.

Nous aussi, nous avons une mission au-delà de ce que nous pouvons prévoir et programmer. Nous sommes appelés à semer l'amour de Dieu dans le monde et Dieu utilise les événements de notre vie, nos choix, les circonstances, pour nous inviter à participer à cette grande histoire d'amour entre Dieu et les hommes. Marie y a pris part en étant la maman de Jésus et l'épouse de Joseph, à Nazareth, au premier siècle.

C'est dans ces circonstances concrètes qu'elle a accueilli l'action de Dieu en elle.

2. Dans cet Évangile, l'action de Dieu nous est présentée sous un double paradoxe. Les deux naissances dont il est question viennent de femmes qui ne peuvent pas enfanter : une vierge et une vieille femme stérile. L'action de Dieu dans notre vie se réalise dans nos incapacités. Elle va bien au-delà de nos aptitudes. Les fruits de l'action divine dans notre vie ne suivent pas les critères humains de la réussite, ils sont d'un autre ordre. Marie s'abandonne à l'action de Dieu et le « *fruit* » de son sein est Jésus, le Fils de Dieu. Nous sommes aussi appelés à porter des fruits de vie divine en laissant Jésus s'incarner dans nos virginités et nos stérilités. Mais sommes-nous disposés à ce que le fruit de notre vie soit divin ? Car le fruit de Marie, Jésus, deviendra une réussite divine par sa Résurrection mais en surprenant nos attentes humaines et en passant par la croix.

3. « *Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole.* »

Marie accueille la Parole de Dieu dans son cœur et ensuite la reçoit dans son sein, le Verbe fait chair. C'est la disponibilité de notre cœur qui ouvre la porte à l'action de Dieu dans notre vie. Cette action ne vient pas résoudre nos problèmes, mais elle permet qu'ils deviennent un chemin de croissance, qu'ils nous résolvent. Elle ne change pas notre quotidien mais fait que le quotidien devienne l'occasion de vivre l'extraordinaire : l'aventure de l'amour incarné de Dieu. Dans la vie ordinaire « l'ange nous quitte », comme à la fin de cet Évangile, et nous ne voyons plus la présence évidente du surnaturel. Et pourtant ce n'est plus un ange, mais Dieu lui-même, Jésus incarné, qui est présent dans le sein de Marie et en chacun de nos cœurs.

## **Dialogue avec le Christ**

---

Jésus, il y a deux mille ans, tu as pris chair dans le sein de la Vierge Marie. Tu as pris notre humanité pour que nous devenions fils de Dieu en toi. Viens demeurer en moi, inspire-moi, agis à travers moi, porte en moi des fruits de vie éternelle.

## **Résolution**

---

Prendre conscience pendant la journée que le Christ veut agir en moi pour faire le bien dans le monde.

Père Melchior Poisson, LC

**Contacteur l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---

# « Il vous faut naître d'en haut »

---



**Mardi 9 avril 2024**

Saint Demetrius

Couleur liturgique : blanc

## **Évangile selon saint Jean 3, 7b-15**

---

En ce temps-là, Jésus disait à Nicodème : « Il vous faut naître d'en haut. Le vent souffle où il veut : tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. Il en est ainsi pour qui est né du souffle de l'Esprit. » Nicodème reprit : « Comment cela peut-il se faire ? » Jésus lui répondit : « Tu es un maître qui enseigne Israël et tu ne connais pas ces choses-là ? Amen, amen, je te le dis : nous parlons de ce que nous savons, nous témoignons de ce que nous avons vu, et vous ne recevez pas notre témoignage. Si vous ne croyez pas lorsque je vous parle des choses de la terre, comment croirez-vous quand je vous parlerai des choses du ciel ? Car nul n'est monté au ciel sinon celui qui est descendu du ciel, le Fils de l'homme. De même que le serpent de bronze fut élevé par Moïse dans le désert, ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé, afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

**Prière**

---

Je te rends grâce de tout mon cœur, Seigneur mon Dieu, pour ta Parole qui résonne en mon âme, je te remercie pour le souffle vivifiant de ton Esprit qui la reproduit en moi, à l'image de Jésus-Christ, cette même Parole incarnée. Ta Parole, ta sagesse, me transforme, me guérit, me purifie. Oui, je crois, Seigneur, tu peux me guérir et faire revivre pour l'éternité.

## Demande

---

Fais-moi entrer, Seigneur, plus en avant dans ton mystère, non pour m'en saisir, mais pour me laisser saisir et transformer par lui.

## Réflexion

---

1. L'évangéliste Jean nous plonge dans un mystérieux dialogue nocturne, isolé, loin du bruit du monde entre Jésus et Nicodème. En privilégiant ces conditions, ce dernier ne cherche pas juste à fuir les regards indiscrets et inquisiteurs de son milieu qu'il sait fermé à la nouveauté du Christ, il comprend aussi qu'il y a un mystère qui n'est pas saisissable à la simple compréhension rationnelle.  
Notre siècle, voulant éclairer la spiritualité chrétienne de ses faisceaux brassés de philosophies cartésiennes, kantienne et autres coloris, a du mal à concevoir ce « sommeil mystérieux » et pourtant si fécond qui a ravi personnellement prophètes et apôtres, depuis les figures patriarcales comme Abram, Moïse ou Élie, jusqu'à certains saints de l'ère chrétienne ainsi que la divine liturgie.
2. Bien au-delà de la parole adressée à Nicodème, c'est nous que Jésus veut plonger dans le secret de la vie nouvelle, issue d'une mystérieuse naissance d'en haut qui nous associe à la vie de Dieu. Reçue au baptême, elle est vivifiée par le souffle de Dieu comme au commencement de la création, lorsque « *le souffle de Dieu planait au-dessus des eaux* » (Gn 1, 2).  
Bien qu'elle ne se laisse acquérir ni par l'effort vertueux ni par les études, puisqu'elle est un don gratuit, l'agir humain vertueux néanmoins – le comportement, les choix – dispose l'âme à accueillir cette vie, comme le grain en bonne terre, afin qu'elle porte du fruit : nos œuvres font office d'engrais – n'est-ce pas là une des « choses de la terre » que Jésus nous somme de croire ?
3. De la grâce suprême qui nous permettra de croire, telle une porte étroite pour la vie éternelle, Jésus nous en laisse le signe, comme un mot de passe : le serpent de bronze. Bien connu des Hébreux, constitutif de leur histoire du salut (cf. livre des Nombres, chapitre 21), il fut jadis la réponse, en matériau inanimé, au mal originel. Cette grâce sera réitérée, cette fois, de manière totale et définitive dans la Passion du Christ. Incompris, accusé, condamné, Jésus élèvera ce « *serpent* », les bras étendus sur la croix, pour absorber spirituellement le venin de la révolte et y répondre avec amour : « *Père, pardonne-leur* ». Cela n'est-il pas pour moi motif de foi en l'amour ?

## Dialogue avec le Christ

---

Jésus, tu as donné ta vie pour moi, parce que tu m'as aimé et tu m'aimes jusqu'au bout. Je t'en remercie de tout mon cœur, de toute mon âme, de tout mon esprit et de toutes mes forces. Je te promets d'y croire, de lever mon regard vers ton côté transpercé. À la lumière de ton amour, je veux bien apprendre, à ton école, à me détacher de moi-même et étendre les limites du don d'amour, œuvre de l'Esprit Saint. Que le nom de Dieu notre Père soit glorifié à jamais.

## **Résolution**

---

Je cède le passage ou propose ma place à quelqu'un qui en a plus besoin que moi.

Père Jaroslav de Lobkowicz, LC

**Contactez l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---

# « Dieu a envoyé son Fils dans le monde »

---



**Mercredi 10 avril 2024**

Saint Fulbert

Couleur liturgique : blanc

## **Évangile selon saint Jean 3, 16-21**

---

En ce temps-là, Jésus disait à Nicodème : « Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. Celui qui croit en lui échappe au Jugement ; celui qui ne croit pas est déjà jugé, du fait qu'il n'a pas cru au nom du Fils unique de Dieu. Et le Jugement, le voici : la lumière est venue dans le monde, et les hommes ont préféré les ténèbres à la lumière, parce que leurs œuvres étaient mauvaises. Celui qui fait le mal déteste la lumière : il ne vient pas à la lumière, de peur que ses œuvres ne soient dénoncées ; mais celui qui fait la vérité vient à la lumière, pour qu'il soit manifeste que ses œuvres ont été accomplies en union avec Dieu. »

▷ **[Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)**

---

**Prière**

---

Jésus, mon ami et mon frère, me voici. Au début de cette journée je te donne mes mains pour faire ton travail, je te donne mes yeux pour voir comme tu vois, je te donne mon esprit pour que tu pries en moi, je te donne mon cœur pour qu'en moi tu aimes ton Père et tous les hommes.

## Demande

---

Seigneur, fais que je me décide à être saint, c'est-à-dire à travailler de tout mon cœur pour te laisser accomplir ton œuvre en moi.

## Réflexion

---

1. Nicodème vient chercher Jésus de nuit et lui dit : « *Rabbi, nous le savons, c'est de la part de Dieu que tu es venu comme un maître qui enseigne (...)* » (Jn 3, 2) Dans ses ténèbres intérieures, Nicodème trouve une lumière dans l'enseignement de Jésus. Mais Nicodème est déstabilisé par sa réponse : personne ne peut voir le Royaume de Dieu à moins de naître de nouveau.

Jésus n'est pas venu simplement apporter un enseignement ou juger le monde, mais il est venu naître en chacun de nous. Lorsque Jésus naît en nous par le baptême, c'est comme notre deuxième naissance car c'est une autre vie qui commence en nous.

Jésus n'est pas venu dans le monde pour nous sauver de l'extérieur, comme un phare qui guide les bateaux quand la visibilité est mauvaise. Jésus vient dans la barque de notre existence et il nous guide de l'intérieur, il vient vivre en nous. Il n'est pas venu pour « juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé ».

2. « *Celui qui croit en lui échappe au Jugement ; celui qui ne croit pas est déjà jugé.* »

Le jugement sera simplement de nous confronter à la vérité : que Dieu est tout pour nous, qu'il nous aime infiniment, que nous sommes ses enfants et que nous recevons tout de lui. Nous pourrions accepter cette vérité, vivre en enfants de Dieu et le reconnaître comme notre Père et créateur, ou nous pourrions le rejeter parce que nous sommes trop centrés sur nous-mêmes. Croire en Jésus, c'est essayer d'entrer dans cette vérité dès maintenant. Cela implique une nouvelle naissance, un renouvellement total de considérer les choses, de sentir, d'aimer. C'est un appel à passer du mode humain au mode divin de voir le monde et de vivre. Plus nous entrons dans cette nouvelle vie et moins le jugement ne nous surprendra, car nous nous approchons en Jésus de la vérité.



3. « *Et le Jugement, le voici : la lumière est venue dans le monde, et les hommes ont préféré les ténèbres à la lumière, parce que leurs œuvres étaient mauvaises.* »

La lumière nous permet de voir les choses, elle illumine notre monde. Si la lumière change, toute notre perception des choses se transforme. Si je lis ma vie à la lumière du monde alors mes actions seront simplement humaines. Si en revanche j'interprète ma vie à la lumière de Dieu je le laisserai agir en moi.

Les hommes préfèrent les ténèbres car elles leur permettent d'être leur propre lumière, de juger eux-mêmes de la bonté de ce qu'ils font. Si en revanche nous percevons le monde à la lumière de Jésus, notre égoïsme et notre orgueil apparaissent comme des taches. C'est une lumière douce et intérieure, pas une lumière qui condamne ou culpabilise. Mais elle me fait constamment sortir de moi-même, car elle m'invite à accepter l'œuvre de Dieu en moi : « *Celui qui fait la vérité vient à la lumière, pour qu'il soit manifeste que ses œuvres ont été accomplies en union avec Dieu.* »

## **Dialogue avec le Christ**

---

Seigneur, fais que je puisse accomplir mes actions en union avec toi. Apprends-moi à ne pas me laisser disperser par les mille contrariétés et activités de la vie quotidienne, mais à unifier ma vie en ordonnant chaque action à l'amour pour toi et pour mes frères.

## **Résolution**

---

Prendre un temps pour offrir mes actions à Dieu aujourd'hui.

Père Melchior Poisson, LC

**Contacteur l'auteur**

**Méditations : *Regnum Christi***

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---

# Estime de soi chrétienne

---



**Jeudi 11 avril 2024**

Saint Stanislas, évêque

Couleur liturgique : rouge

## **Évangile selon saint Jean 3, 31-36**

---

« Celui qui vient d'en haut est au-dessus de tous. Celui qui est de la terre est terrestre, et il parle de façon terrestre. Celui qui vient du ciel est au-dessus de tous, il témoigne de ce qu'il a vu et entendu, et personne ne reçoit son témoignage. Mais celui qui reçoit son témoignage certifie par là que Dieu est vrai. En effet, celui que Dieu a envoyé dit les paroles de Dieu, car Dieu lui donne l'Esprit sans mesure. Le Père aime le Fils et il a tout remis dans sa main. Celui qui croit au Fils a la vie éternelle ; celui qui refuse de croire le Fils ne verra pas la vie, mais la colère de Dieu demeure sur lui. »

▷ **Écouter cette méditation sur SoundCloud**

---

## **Prière**

---

Mon Dieu, je lève les yeux pour me souvenir qu'il y a quelqu'un devant moi pendant cette prière... ou je les ferme pour me rappeler que tu es en moi. Je fixe là mon regard intérieur. Je laisse ma foi en ta présence taire tout le reste en moi. Je te laisse attirer tous mes sens, toutes mes affections, tous mes désirs, toute mon attention. Je veux t'entendre. Je veux te recevoir.

## Demande

---

Renouvelle-moi, Seigneur !

## Réflexion

---

1. « *Celui qui vient d'en haut est au-dessus de tous (...) il témoigne de ce qu'il a vu et entendu (...)* »

« *Celui qui vient d'en haut* » n'est pas n'importe qui. Il est au-dessus de tous, et de tout [1]. Et c'est lui qui est venu nous parler « *de ce qu'il a vu et entendu* ». Il est venu nous parler du ciel, du Père, de *là* d'où l'on vient et de *là* où l'on va, des mystères qui nous questionnent tous. Il vient répondre à nos questions. Si seulement nous *savions* d'où nous venions, où nous allons, et nous croyions que le Père a tout remis [le nécessaire] entre nos mains, notre estime de soi serait à sa juste mesure et à sa juste place, comme chez Jésus au lavement des pieds (cf. Jn 13, 3). Mais cela ne se termine pas là. *Ce quelqu'un* ne vient pas seulement nous le dire. Il vient le *partager* avec nous, le donner, en paroles et en réalité (cf. Jn 4, 24), dans sa propre personne. Le croyons-nous ?

2. « *Celui que Dieu a envoyé dit les paroles de Dieu, car Dieu lui donne l'Esprit sans mesure.* »

Tant d'anxiétés en nous et autour de nous, tant d'impétuosité... Et pourtant, « *ce n'est pas un esprit de peur que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de pondération.* » (2 Tm 1, 17) Cet Esprit vient de « *celui qui [est] d'en haut* ». Il a les pleins pouvoirs. Il n'a rien à craindre. Il n'a pas à se défendre. Ses réactions n'ont besoin d'être ni compulsives ni timides. Et il nous donne son propre Esprit sans mesure.

« *Force* », « *amour* » et « *pondération* », dit saint Paul : force contre les mensonges dans nos têtes (cf. Mt 4, 1-11), force contre le regard malveillant des autres (cf. Jn 9, 1-41), force pour donner aux objets et aux plaisirs leur propre place (cf. Mt 6, 25-34), force pour faire face à la mort (cf. Mt 26, 36-46). Il est amour quand il n'y a « *plus de vin* » entre les personnes (cf. Jn 2, 1-12), lorsque les gens sont dans le besoin dans la société (cf. Ac 4, 32-36), quand Jésus mérite tout ce que l'on a de plus précieux (cf. Jn 12, 1-11). Il est pondération quand Dieu veut nous parler à travers de pauvres « *bergers* » que nous méprisons (cf. Lc 2, 16-20), lorsqu'il nous annonce la crucifixion pour la troisième fois à travers les difficultés de la vie et que nous ne comprenons rien (cf. Lc 19, 31-34), quand tout semble fini (cf. Lc 24, 13-35). « *Force* », « *amour* » et « *pondération* ». Recevons-nous ?

### 3. « *Le Père aime le Fils et il a tout remis dans sa main.* »

L'estime de soi chrétienne est celle de la Vierge Marie. Elle ne repose pas sur soi-même. Elle repose sur celui qui vient d'en haut, qui est au-dessus de tous et de tout. Elle en est d'autant plus grande et d'autant plus libre d'elle-même.

Pourquoi attendre ? Pourquoi ne pas croire ? Pourquoi ne pas demander l'Esprit ? « *Si donc vous, qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui le lui demandent !* » (Lc 11, 13). Pourquoi devenir « *celui qui refuse de croire* » quand il n'y a pas de raison d'hésiter ? Pourquoi refuser jusqu'à frustrer le don du Père ? Attendrons-nous ?

---

[1] En grec, le mot πάντων peut être interprété dans les deux sens (cf. Jn 3, 31).

## **Dialogue avec le Christ**

---

Donne-nous, Seigneur, ton Esprit ! D'une façon ou d'une autre, nous en avons tant besoin ! Je vais continuer à le demander, encore et encore. Viens, Esprit de Dieu ! Viens remplir ton Église durant le Carême ! Viens la remplir de force, d'amour, de pondération, d'humilité, de pureté, de service envers les autres, d'une estime de soi qui vienne de la vérité ! Viens me remplir de tous ces dons ! Secoue-moi ! Fais-moi sortir de mon confort spirituel ! Fais-moi marcher derrière le Christ vers la Passion qui mène à la Résurrection et, par lui, vers celui qui est « *en-haut* » !

## **Résolution**

---

Aujourd'hui, j'invoquerai l'Esprit Saint en toute confiance, surtout pour secourir ma faiblesse.

Véronique Chevrier, consacrée de *Regnum Christi*

### **Contacteur l'auteur**

**Méditations :** *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---

# Chemin d'offrande

---



**Vendredi 12 avril 2024**

Saint Jules 1<sup>er</sup>, pape

Couleur liturgique : blanc

## **Évangile selon saint Jean 6, 1-15**

---

En ce temps-là, Jésus passa de l'autre côté de la mer de Galilée, le lac de Tibériade. Une grande foule le suivait, parce qu'elle avait vu les signes qu'il accomplissait sur les malades. Jésus gravit la montagne, et là, il était assis avec ses disciples. Or, la Pâque, la fête des Juifs, était proche. Jésus leva les yeux et vit qu'une foule nombreuse venait à lui. Il dit à Philippe : « Où pourrions-nous acheter du pain pour qu'ils aient à manger ? » Il disait cela pour le mettre à l'épreuve, car il savait bien, lui, ce qu'il allait faire. Philippe lui répondit : « Le salaire de deux cents journées ne suffirait pas pour que chacun reçoive un peu de pain. » Un de ses disciples, André, le frère de Simon-Pierre, lui dit : « Il y a là un jeune garçon qui a cinq pains d'orge et deux poissons, mais qu'est-ce que cela pour tant de monde ! » Jésus dit : « Faites asseoir les gens. »

Il y avait beaucoup d'herbe à cet endroit. Ils s'assirent donc, au nombre d'environ cinq mille hommes. Alors Jésus prit les pains et, après avoir rendu grâce, il les distribua aux convives ; il leur donna aussi du poisson, autant qu'ils en voulaient. Quand ils eurent mangé à leur faim, il dit à ses disciples : « Rassemblez les morceaux en surplus, pour que rien ne se perde. » Ils les rassemblèrent, et ils remplirent douze paniers avec les morceaux des cinq pains d'orge, restés en surplus pour ceux qui prenaient cette nourriture. À la vue du signe

que Jésus avait accompli, les gens disaient : « C'est vraiment lui le Prophète annoncé, celui qui vient dans le monde. » Mais Jésus savait qu'ils allaient venir l'enlever pour faire de lui leur roi ; alors de nouveau il se retira dans la montagne, lui seul.

## ▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

### Prière

---

Jésus, je crois en toi, j'espère en toi, je t'aime. Ouvre-moi ton cœur, fais-moi voir et aimer comme toi.

### Demande

---

Seigneur, tu n'acceptes pas de faire du pain pour rassasier ta propre faim, et pourtant tu multiplies le pain lorsque tu vois des personnes affamées. Donne-moi un cœur comme le tien !

### Réflexion

---

#### 1. Contexte

Un détail se trouve au tout début de ces versets. L'évangéliste écrit : « *Or, la Pâque, la fête des Juifs, était proche* » avant de continuer : « *Jésus leva les yeux et vit qu'une foule nombreuse venait à lui.* »

Qu'est-ce que la Pâque pour l'évangéliste ? Elle est un mémorial du rachat du peuple d'Israël de l'esclavage par le sacrifice d'un agneau immolé, et son sang apposé sur les montants et les linteaux des maisons (cf. Ex 12, 1-14). Le signe du sang de l'agneau épargne les juifs du passage de l'exterminateur. Lorsque saint Jean relate le moment de ce miracle, il dit que la multiplication des pains entre dans l'offrande de vie du Christ – sa Passion et sa Résurrection.

Les gestes et les mots de quelqu'un qui sait qu'il approche de la mort sont réfléchis et précieux. Nous pouvons relire ce passage et contempler ce Jésus, qui se sait l'Agneau de Dieu, et qui lève les yeux pour voir la foule et s'offrir pour les rassasier.

Qui es-tu, Seigneur, pour que tu viennes t'offrir à ma faim ?

## 2. Une offrande de vie à partir d'un cœur offert

Jésus connaissait la faim. L'Évangile de saint Luc nous dit qu'au début de sa vie publique, il a vécu un long jeûne : « (...) *quand ce temps fut écoulé, il eut faim* » (Lc 4, 2). Alors le diable le tente, et lui demande d'ordonner qu'une pierre devienne pain.

Jésus répond « *L'homme ne vit pas seulement de pain* » (Lc 4, 4).

Ici Jésus réalise le contraire, peut-être ? Mais, en regardant de près, ces deux situations se ressemblent : dans les deux cas, Jésus s'offre pour nous : dans le désert, il nous offre son expérience de faim et de la Parole de Dieu, et sur la montagne, il nous offre sa Parole, et en cela, il nous sauve de la faim.

Jésus nous montre ainsi l'un des fruits de nos souffrances. Nos traversées de doute, de désespoir, de nuit, de douleur, offertes avec les siennes, peuvent devenir plus tard des occasions de comprendre les souffrances de mon prochain et de les soulager.

Seigneur, quelle traversée du désert puis-je t'offrir dans ma vie ?

## 3. La Pâque était proche

La Pâque de Jésus n'est pas une célébration solitaire, mais une fête qui réunit tous les chrétiens. De même, cette multiplication des pains n'est pas uniquement l'acte du Christ et d'un jeune garçon. Si cet enfant est venu avec des vivres, certainement d'autres dans la foule aussi. Jusque-là, ils n'osaient peut-être pas les ouvrir ou les partager. Une partie de cette multiplication des pains peut être due à la capacité d'offrande, par chacun, du petit peu qu'ils avaient avec eux.

Jésus, en multipliant le pain, multiplie aussi notre générosité. Jésus, en s'offrant pour nous, nous ouvre un chemin d'offrande et nous unit au sien. Cet épisode est un passage de résurrection.

## Dialogue avec le Christ

---

« *J'en suis sûr, je verrai les bontés du Seigneur sur la terre des vivants. Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ; espère le Seigneur.* » (Ps 26, 13-14)

Seigneur, j'espère en toi. Je te rends grâce d'avoir vécu pour moi, d'être mort pour moi, de ressusciter pour moi.

## Résolution

---

Je te demande d'unir mon offrande de vie à toi aujourd'hui, dans ma modeste contribution à la multiplication des pains.

Sarah Cleary, consacrée de *Regnum Christi*

### Contactez l'auteur

**Méditations :** *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---

# Ils virent Jésus qui marchait sur la mer

---



**Samedi 13 avril 2024**

Saint Martin 1<sup>er</sup>, pape et martyr

Couleur liturgique : blanc

## **Évangile selon saint Jean 6, 16-21**

---

Le soir venu, les disciples de Jésus descendirent jusqu'à la mer. Ils s'embarquèrent pour gagner Capharnaüm, sur l'autre rive. C'était déjà les ténèbres, et Jésus n'avait pas encore rejoint les disciples. Un grand vent soufflait, et la mer était agitée. Les disciples avaient ramé sur une distance de vingt-cinq ou trente stades (c'est-à-dire environ cinq mille mètres), lorsqu'ils virent Jésus qui marchait sur la mer et se rapprochait de la barque. Alors, ils furent saisis de peur. Mais il leur dit : « C'est moi. N'ayez plus peur. » Les disciples voulaient le prendre dans la barque ; aussitôt, la barque toucha terre là où ils se rendaient.

▷ **Écouter cette méditation sur SoundCloud**

---

## **Prière**

---

*« Dans les cieux, Seigneur, ton amour ; jusqu'aux nues, ta vérité ! Ta justice, une haute montagne ; tes jugements, le grand abîme ! Tu sauves, Seigneur, l'homme et les bêtes : qu'il est précieux ton amour, ô mon Dieu ! À l'ombre de tes ailes, tu abrites les hommes. » (Ps 35, 6-8)*



## Demande

---

Père éternel, donne-moi ton Esprit Saint, que je sois familiarisé avec Jésus-Christ, le bon Pasteur, de telle manière que dans la traversée de cette vie vers l'éternité je ne sois pas paralysé par les vents contraires, mais sache les affronter et me joindre à l'Église dans l'accueil du Christ qui vient à notre rencontre.

## Réflexion

---

1. Tandis que les disciples s'embarquent pour Capharnaüm, après avoir accompli une grosse mission, Jésus s'attarde. Le jour baisse, les ténèbres se posent sur le paysage. Jésus s'absente avec la lumière du jour. Scénario peu rassurant pour les disciples, il devient vraiment pénible, voire inquiétant : « *Un grand vent soufflait, et la mer était agitée.* » Vent d'adversité au cours de l'histoire.

Quand Jésus s'absente de ma vie, est-ce que cela se fait sentir ? Pour les disciples, le phénomène météorologique (habituel) prend un sens qui s'accorde bien aux enjeux spirituels et existentiels. Est-ce que je trouve une signification surnaturelle et transcendante dans les événements quotidiens, ou suis-je trop imprégné de positivisme pour mettre en branle ma foi ?

2. Voici qu'au milieu du lac de Tibériade, la nuit étant bien avancée, se produit l'impensable : « *Jésus (...) marchait sur la mer et se rapprochait de la barque.* » Le Verbe créateur de Dieu suspend ici la loi naturelle de la pesanteur de son corps physique, en signe de souveraineté absolue, non seulement sur le monde physique, mais aussi sur les lois existentielles.

C'est ici que la circonstance de la nuit est un facteur important ! L'œuvre de Dieu qui se réalise dans les ordres physique et moral doit rester insaisissable. Ce genre de mystère se réalise depuis dans la vie sacramentelle de l'Église. À vouloir comprendre ou expliquer la grâce, en paraphrasant près de 4000 ans de révélation biblique et d'histoire sainte, on ferait fausse route...

3. « *C'est moi. N'ayez plus peur.* »

Jésus nous demande de lui faire confiance. Notre histoire, notre existence, notre éternité même... sont entre ses mains et enfouies dans son cœur. Ses mains clouées en croix, son côté transpercé indiquent dans un premier temps, un échec. Ressuscité, Jésus mettra ses mains trouées à disposition de l'Église.

Au cours des siècles, l'Esprit Saint révélera (alors que tout est dit, mais tout n'a pas été compris) ses blessures comme ouverture au surnaturel et porte du Ciel. Or, la relation au surnaturel nous sort en-dehors de notre zone de contrôle selon la chair. D'où l'importance d'avoir Jésus-Christ pour guide, le seul autorisé : « *C'est moi. N'ayez plus peur.* »

## Dialogue avec le Christ

---

Je te remercie, Seigneur Jésus, de venir à notre rencontre, nous libérer des craintes et des contraintes en temps voulu et hâter l'arrivée vers l'autre rive. J'accepte les fatigues du passage sans demander de justification ; je fais confiance dans la nuit, car le Père céleste ne nous a pas abandonnés.

## **Résolution**

---

Je vais faire une prière pour la paix.

Père Jaroslav de Lobkowicz, LC

**Contactez l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---



**Dimanche 14 avril 2024**

3<sup>e</sup> dimanche de Pâques

Couleur liturgique : blanc

## **Évangile selon saint Luc 24, 35-48**

---

En ce temps-là, les disciples qui rentraient d'Emmaüs racontaient aux onze Apôtres et à leurs compagnons ce qui s'était passé sur la route, et comment le Seigneur s'était fait reconnaître par eux à la fraction du pain. Comme ils en parlaient encore, lui-même fut présent au milieu d'eux, et leur dit : « La paix soit avec vous ! » Saisis de frayeur et de crainte, ils croyaient voir un esprit. Jésus leur dit : « Pourquoi êtes-vous bouleversés ? Et pourquoi ces pensées qui surgissent dans votre cœur ? Voyez mes mains et mes pieds : c'est bien moi ! Touchez-moi, regardez : un esprit n'a pas de chair ni d'os comme vous constatez que j'en ai. »

Après cette parole, il leur montra ses mains et ses pieds. Dans leur joie, ils n'osaient pas encore y croire, et restaient saisis d'étonnement. Jésus leur dit : « Avez-vous ici quelque chose à manger ? » Ils lui présentèrent une part de poisson grillé qu'il prit et mangea devant eux. Puis il leur déclara : « Voici les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous : "Il faut que s'accomplisse tout ce qui a été écrit à mon sujet dans la loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes." »

Alors il ouvrit leur intelligence à la compréhension des Écritures. Il leur dit : « Ainsi est-il écrit que le Christ souffrirait, qu'il ressusciterait d'entre les morts le troisième jour, et que la conversion serait proclamée en son nom, pour le pardon des péchés, à toutes les nations, en commençant par Jérusalem. À vous d'en être les témoins. »

## ▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

---

### Prière

---

Alléluia, Christ est ressuscité ! Il a vaincu la mort. Oui, « *il est vraiment le Chemin, la Vérité et la Vie !* » (Jn 14, 6)

### Demande

---

Viens, Seigneur, « *[ouvrir] notre intelligence à la compréhension des Écritures* ». Sans toi, nous restons à la surface des Écritures. Dévoile-nous leur profondeur, qu'elle illumine nos vies ! « *Éclaire-moi selon ta parole, Seigneur !* » (Ps 118, 169)

### Réflexion

---

1. « *Lui-même fut présent au milieu d'eux, et leur dit : La paix soit avec vous !* »

La parole de Dieu est éternelle et si Jésus dit à ses apôtres à ce moment-là et en ce lieu-là : « *La paix soit avec vous* », c'est qu'il nous l'offre en tout lieu et à tout moment de notre vie et de notre histoire. Sa paix nous est proposée pour recouvrir notre passé, notre présent et notre avenir. Et ce n'est pas une paix comme le monde la donne (cf. Jn 14, 27).

La paix de Dieu est synonyme de plénitude du salut. C'est ce que nous enseigne Benoît XVI : « *En versant son sang et en se donnant lui-même, le Christ a répandu la paix qui, dans le langage biblique, est le résumé des biens messianiques et de la plénitude salvifique étendue à toute la réalité créée.* » (Benoît XVI, [Audience générale, 7 septembre 2005](#)) Et dans une autre audience Benoît XVI ajoute : « *Comme on le sait, shalom fait allusion à la paix messianique, qui rassemble en elle joie, prospérité, bien et abondance.* » (Benoît XVI, [Audience générale, 12 octobre 2005](#)) Une paix étendue à toute la réalité créée, paix salvifique qui veut toucher tout ce que nous sommes et tout ce que nous faisons ! Quel don que cette paix !

2. « *Ainsi est-il écrit (...) que la conversion serait proclamée au nom du Christ, pour le pardon des péchés, à toutes les nations, en commençant par Jérusalem.* »

Comment mieux dire que Dieu propose à tous le pardon de tous les péchés ? Et il envoie, pour cela, les apôtres qui ont bien besoin d'être pardonnés, eux qui ont fui, renié et abandonné leur Maître. Se souvenant de leur misérable comportement, ils ne pourront repousser quiconque viendra à eux pour être pardonné.

3. « Voyez mes mains et mes pieds : c'est bien moi ! Touchez-moi, regardez : un esprit n'a pas de chair ni d'os comme vous constatez que j'en ai. »

Jésus est bien ressuscité avec son corps, un corps réel, non imaginaire. Les apôtres ne sont pas victimes d'une illusion. Cette résurrection de la chair nous est promise par notre baptême qui est participation à la mort et à la Résurrection du Christ. Nous affirmons dans le Credo : « Je crois à la résurrection de la chair », non une chair comme dans ce monde, mais une chair transfigurée. En effet, il « transformera nos pauvres corps à l'image de son corps glorieux » (Ph 3, 21), en « corps spirituel » (1 Co 15, 44).

Le Catéchisme de l'Église catholique précise : « Le comment de la résurrection de la chair dépasse notre imagination et notre entendement ; il n'est accessible que dans la foi. » (CEC, 1000) « Nous croyons en Dieu qui est le créateur de la chair ; nous croyons au Verbe fait chair pour racheter la chair ; nous croyons en la résurrection de la chair, achèvement de la création et de la rédemption de la chair. » (CEC, 1015)

Comment nier la dignité de notre corps appelé à ressusciter ?

## Dialogue avec le Christ

---

« Lui-même fut présent au milieu d'eux » ; « Dans leur joie, ils n'osaient pas encore y croire et restaient saisis d'étonnement. » Comme au milieu des apôtres, Seigneur, tu es présent au milieu de nous par ta Parole et par l'Eucharistie. Oui, nous croyons à ta présence ! Nous y croyons et, nous aussi, si nous pensons à la grandeur de ce mystère, nous sommes plongés dans l'étonnement devant tes merveilles, Seigneur. Et cette joie est pour toujours en nous : il suffit, par la grâce de Dieu, d'aller la chercher au plus profond de notre cœur, elle y est présente. Ta présence en nous est fidèle !

## Résolution

---

Au cours de la journée, je ferai attention aux circonstances qui troublent ma paix intérieure. Le soir, j'en demanderai pardon au Seigneur et je lui demanderai sa grâce pour rester en paix lorsque de pareilles circonstances se renouvelleront.

Patricia Freisz, membre de *Regnum Christi*

### Contacteur l'auteur

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF – Paris – Tous droits réservés

---