



Ouvrir mon cœur

 regnumchristi.fr/

27 janvier 2025

Lundi 27 janvier 2025

Sainte Angèle Merici, vierge

Couleur liturgique : vert

Évangile selon saint Marc 3, 22-30

En ce temps-là, les scribes, qui étaient descendus de Jérusalem, disaient : « Ce Jésus est possédé par Béalzéboul ; c'est par le chef des démons qu'il expulse les démons. » Les appelant près de lui, Jésus leur dit en parabole : « Comment Satan peut-il expulser Satan ? Si un royaume est divisé contre lui-même, ce royaume ne peut pas tenir. Si les gens d'une même maison se divisent entre eux, ces gens ne pourront pas tenir. Si Satan s'est dressé contre lui-même, s'il est divisé, il ne peut pas tenir ; c'en est fini de lui. Mais personne ne peut entrer dans la maison d'un homme fort et piller ses biens, s'il ne l'a d'abord ligoté. Alors seulement il pillera sa maison. Amen, je vous le dis : Tout sera pardonné aux enfants des hommes : leurs péchés et les blasphèmes qu'ils auront proférés. Mais si quelqu'un blasphème contre l'Esprit Saint, il n'aura jamais de pardon. Il est coupable d'un péché pour toujours. » Jésus parla ainsi parce qu'ils avaient dit : « Il est possédé par un esprit impur. »

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

Prière

Ô mon Dieu, je crois en toi, parce que tu es la vérité même. Je crois que tu es le sens profond de ma vie. Donne-moi la grâce de la foi, de voir ta présence et ta providence en toute chose. J'espère en toi, j'espère en tes promesses, car je sais que tu es allé me préparer une place auprès de toi. Sois mon unique espérance, Seigneur.

Ô mon Dieu, je t'aime et je veux t'aimer par-dessus toute chose, bien que mon amour soit si faible et si inconstant. Augmente mon amour pour toi aujourd'hui. Esprit Saint, illumine tout mon être en cette oraison, pour écouter et suivre tes inspirations.

Demande

Seigneur, ouvre mon cœur à ton Esprit !

Réflexion

1. Les pharisiens accusent Jésus d'expulser les démons par le pouvoir d'autres démons. Voilà ce qui arrive lorsqu'ils ne parviennent plus à nier les miracles qu'il accomplit. Évidente mauvaise foi, dirons-nous ; mais surtout dernière tentative de résister à la vérité de l'Évangile, quand celle-ci nous dérange. C'est vrai pour ceux qui ne croient pas, mais c'est aussi vrai pour nous, catholiques, qui cherchons à être fidèles. N'y a-t-il pas quelques vérités de la foi ou du magistère que nous avons du mal à accepter, et nous nous réfugions derrière des arguments captieux pour continuer à vivre à notre guise...
2. « *Si un royaume est divisé contre lui-même (...)* »
Quelle est cette division dont parle Jésus, sinon celle de notre cœur et de nos communautés. Division quand nous sommes convaincus d'avoir raison sur notre foi et notre façon de vivre, et que nous sommes plus préoccupés par les imperfections du prochain que par le fait d'être disciple du Christ. Division quand nous désirons être chrétiens et que nous nous permettons en même temps des petits « péchés mignons », qui refroidissent progressivement en nous l'amour pour le Christ.
3. La plus grande division et la pire des « mauvaise foi » est sans doute celle de ne pas vouloir voir le bien où il se trouve. Celle de blasphémer, attribuant au mal l'œuvre de l'Esprit. Tant de personnes autour de nous font le bien et recherchent Dieu à leur manière. Et la première pensée que nous avons est de les condamner intérieurement, refusant de voir comment Dieu agit aussi à travers les pécheurs, les éloignés, ou parfois même les croyants d'autres religions !
L'Esprit de Dieu est celui qui ouvre notre cœur et notre esprit pour crier « *Père !* », pour reconnaître l'amour dont Dieu nous a aimés. Se fermer à son action, c'est aussi refuser Dieu lui-même et son amour miséricordieux. Penser par exemple que mes actions n'ont plus de pardon possible, ou bien qu'au contraire je ne pêche pas vraiment, cela revient finalement à me fermer à l'action de l'esprit et à la miséricorde divine.

Dialogue avec le Christ

Ô Esprit Saint, amour du Père et du Fils, je renouvelle aujourd'hui ma foi en toi. Ne permets pas que je ferme mon cœur ou mon intelligence à ton action. Donne-moi une cohérence de vie, que jamais je ne sois divisé intérieurement. Toi qui agis secrètement dans les cœurs, fais que je te reconnaisse en mes frères. Sois loué, ô Esprit de Dieu, pour ta miséricorde et ta sagesse.

Résolution

Aujourd'hui, dans un moment de prière, j'examinerai mon cœur pour en éliminer les divisions et les péchés acceptés.

Père Matthieu Boo d'Arc, LC

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



Dans ma maison

 regnumchristi.fr/

28 janvier 2025

Mardi 28 janvier 2025

[Saint Thomas d'Aquin, prêtre et docteur de l'Église](#)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Marc 3, 31-35

En ce temps-là, comme Jésus était dans une maison, arrivent sa mère et ses frères. Restant au-dehors, ils le font appeler. Une foule était assise autour de lui ; et on lui dit : « Voici que ta mère et tes frères sont là dehors : ils te cherchent. » Mais il leur répond : « Qui est ma mère ? qui sont mes frères ? » Et parcourant du regard ceux qui étaient assis en cercle autour de lui, il dit : « Voici ma mère et mes frères. Celui qui fait la volonté de Dieu, celui-là est pour moi un frère, une sœur, une mère. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Seigneur Jésus, je t'invite dans la maison de mon cœur. Je veux consacrer ce moment pour écouter ta Parole, qu'elle me touche afin que je me reconnaisse et me réjouisse de faire partie de ta famille.

Demande

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce d'expérimenter au plus profond de mon cœur que tu es mon ami, mon frère, mon Sauveur.

Réflexion

1. « (...) Jésus était dans une maison (...) »

Jésus, tu as voulu rendre visite et rester chez quelqu'un. Tu aimes visiter personnellement ceux qui veulent bien t'accueillir dans leur maison : Pierre, Marthe, Marie et Lazare, Zachée et tant d'autres personnes dont nous ne connaissons pas les noms. Tu aimes être avec nous. « *Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi.* » (Ap 3, 20)

Seigneur, comment trouves-tu ma porte aujourd'hui ? Ouverte ? Semi-fermée ? Sale ? Illuminée ? Fermée ? Que je t'entende frapper ! Que je t'ouvre peu importe ma « présentation personnelle » intérieure ! Que je te fasse pleinement confiance, tu as hâte de venir me voir comme un bon ami. « *Je ne suis pas digne de te recevoir* » mais l'amour que tu as pour moi me fait dire : Jésus, sois le bienvenu chez moi ! Merci de venir jusqu'à moi !

2. « *Une foule était assise autour de lui (...) ceux qui étaient assis en cercle autour de lui (...)* »

Ces personnes semblent être « scotchées » à tes mots. Tu es au milieu d'eux. Tu es le centre de leur attention, de leurs attentes, de leur enseignement sur Dieu. Ils apprennent en communauté ce que Dieu le Père veut pour eux. Je m'assois avec eux en cercle autour de toi. Je me laisse regarder par toi. Que tu sois le centre de ma vie et que j'écoute ce que tu es en train de dire. Quels mots surgissent dans mon cœur ? Quel sentiment cette rencontre éveille-t-elle en moi ? À quelle image me fait penser cette rencontre avec toi ? Si j'expérimente quelque chose qui augmente ma foi, mon espérance ou ma charité, je reste là avec Jésus.

3. « *Voici ma mère et mes frères. Celui qui fait la volonté de Dieu, celui-là est pour moi un frère, une sœur, une mère.* »

Quelle réponse, Jésus ! Tu me considères clairement comme ta famille lorsque j'essaie de vivre selon la volonté du Père. Tu sais que je suis faible, que je n'arrive pas toujours à vivre comme toi et tes apôtres. Ils étaient faibles aussi mais cela ne les a pas empêchés de devenir saints. Quelle certitude dans ma vie ! Je fais partie de ta famille, ton amitié est « sécurisée » et la communauté des croyants est appelée à être une famille pour chacun d'entre nous. Merci ! Que je prenne conscience que je suis acteur pour faire de cette communauté une famille en Dieu. Que mes paroles et mes actions soient un soutien pour mes sœurs et frères dans la foi mais aussi un témoignage pour ceux qui ne te connaissent pas encore. Que ton Règne vienne !

Dialogue avec le Christ

Jésus, merci pour ce temps passé avec toi dans ma maison. Que tu sois de plus en plus le centre de ma vie. Merci de m'avoir appelé à venir à toi, ainsi que ta famille des croyants qui est aussi ma famille. Tu me donnes l'occasion de travailler avec toi : tous peuvent se sentir accueillis chez toi en moi. Seigneur, que cette journée soit une journée d'accueil de ta Parole et de mon prochain. Je place cette journée entre tes mains.

Résolution

Afin de trouver une résolution qui me convienne, je me pose les questions suivantes : qu'est-ce qui m'a touché le plus pendant cette prière ? Seigneur, comment puis-je te répondre avec mon emploi du temps aujourd'hui ? Avec quel désir, quelle attitude, quelle question je repars de ce temps de prière ?

Selon ce qui m'a le plus touché, je choisis une action personnelle. Par exemple, j'invite les membres de ma famille ou des amis à penser à Jésus qui vit en eux. Je vérifie que l'endroit où je prie soit le mieux aménagé possible pour permettre le meilleur accueil à Jésus. Je note l'idée qui m'a le plus aidé dans cette prière pour me la rappeler dans la journée. Y a-t-il éventuellement une résonance avec les événements vécus aujourd'hui ?

Patricia Klein, consacrée de *Regnum Christi*

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



Semence pour le Royaume

regnumchristi.fr/

29 janvier 2025

Mercredi 29 janvier 2025

Saint Gildas

Couleur liturgique : vert

Évangile selon saint Marc 4, 1-20

En ce temps-là, Jésus se mit de nouveau à enseigner au bord de la mer de Galilée. Une foule très nombreuse se rassembla auprès de lui, si bien qu'il monta dans une barque où il s'assit. Il était sur la mer, et toute la foule était près de la mer, sur le rivage. Il leur enseignait beaucoup de choses en paraboles, et dans son enseignement il leur disait : « Écoutez ! Voici que le semeur sortit pour semer.

Comme il semait, du grain est tombé au bord du chemin ; les oiseaux sont venus et ils ont tout mangé. Du grain est tombé aussi sur du sol pierreux, où il n'avait pas beaucoup de terre ; il a levé aussitôt, parce que la terre était peu profonde ; et lorsque le soleil s'est levé, ce grain a brûlé et, faute de racines, il a séché. Du grain est tombé aussi dans les ronces, les ronces ont poussé, l'ont étouffé, et il n'a pas donné de fruit. Mais d'autres grains sont tombés dans la bonne terre ; ils ont donné du fruit en poussant et en se développant, et ils ont produit trente, soixante, cent, pour un. » Et Jésus disait : « Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

Quand il resta seul, ceux qui étaient autour de lui avec les Douze l'interrogeaient sur les paraboles. Il leur disait : « C'est à vous qu'est donné le mystère du royaume de Dieu ; mais à ceux qui sont dehors, tout se présente sous forme de paraboles. Et ainsi, comme dit le prophète : Ils auront beau regarder de tous leurs yeux, ils ne verront pas ; ils auront beau écouter de toutes leurs oreilles, ils ne comprendront pas ; sinon ils se convertiraient et recevraient le pardon. »

Il leur dit encore : « Vous ne saisissez pas cette parabole ? Alors, comment comprendrez-vous toutes les paraboles ? Le semeur sème la Parole. Il y a ceux qui sont au bord du chemin où la Parole est semée : quand ils l'entendent, Satan vient aussitôt et enlève la Parole semée en eux. Et de même, il y a ceux qui ont reçu la semence dans les endroits pierreux : ceux-là, quand ils entendent la Parole, ils la reçoivent aussitôt avec joie ; mais ils n'ont pas en eux de racine, ce sont les gens d'un moment ; que vienne la détresse ou la persécution à cause de la Parole, ils trébuchent aussitôt. Et il y en a d'autres qui ont reçu la semence dans les ronces : ceux-ci entendent la Parole, mais les soucis du monde, la séduction de la richesse et toutes les autres convoitises les envahissent et étouffent la Parole, qui ne donne pas de fruit. Et il y a ceux qui ont reçu la semence dans la bonne terre : ceux-là entendent la Parole, ils l'accueillent, et ils portent du fruit : trente, soixante, cent, pour un. »

▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

Prière

Seigneur, tu me demandes d'écouter. Aiguise mes oreilles intérieures et mon cœur pour m'ouvrir à ton enseignement, pour essayer de comprendre ce que tu me dis de manière cachée. Révèle-moi le sens de ta Parole et de tes paraboles.

Demande

Fais de nos cœurs, de nos oreilles, de notre vie, un terrain favorable où ta Parole puisse germer, grandir et devenir un abri où viendront grandir et chanter de nombreux oiseaux.

Réflexion

1. « *Jésus se mit de nouveau à enseigner (...)* »

Ce matin dans ma prière, je veux me laisser enseigner par Jésus. Quel meilleur Maître que toi pour m'instruire ! J'aime t'entendre parler. Je te contemple dans ta façon d'enseigner. Tu es là au milieu de la foule. Tu es venu à sa rencontre. Tous sont attirés. Quelque chose en toi est différent. Toute la foule accourt vers toi pour t'écouter. Tu montes sur une barque, comme un amphithéâtre naturel, pour que tous puissent entendre ta voix. Ton enseignement est sûr, il réchauffe le cœur. Toute ta personne inspire. Ton autorité, tes miracles, tes choix... Tu choisis de parler en paraboles.

Je suis prêt. « *Parle, Seigneur, ton serviteur écoute.* »

2. La semence est la Parole de Dieu

Nous avons souvent écouté cette parabole et essayons de nous comparer aux terrains... en espérant faire partie du meilleur ! Ce matin, méditons sur la semence. C'est comme si nous faisons le choix de regarder Dieu et sa manière d'agir, au lieu de nous regarder nous-mêmes.

La semence est humble, petite ; elle est aussi pleine de vie en germe. Lorsqu'elle est dans son lieu de vie, bien alimentée par la qualité de la terre, de l'eau, du soleil, elle prend son temps... mais elle prend vie, elle prend racine, elle germe, elle vit ! Et soudain elle sort de terre puis grandit et grandit encore. Peut-être deviendra-t-elle un arbre, avec des fruits (ou sans fruit), qui donnera de l'ombre aux hommes, des branches pour les oiseaux. Il sera beau ! On l'appréciera ! Personne n'a de projet tout construit pour un arbre. Il se développera à sa manière, il vivra, il grandira, il servira... Tout part de la semence. Tout est contenu dans la semence. Toute cette vie est une continuité, un développement de la semence.

La Parole de Dieu est comme la semence. Elle vit chez qui la reçoit, elle sommeille, elle prend racine, puis elle germe, elle grandit, elle fait des merveilles en soi et pour les autres. On peut préparer le terrain pour bien l'accueillir, on peut l'arroser, l'exposer au soleil, etc. Tout est contenu dans la semence. Tout est contenu dans la Parole. C'est beau, c'est vivant ! La Parole fait son œuvre en chaque personne.

3. Le semeur est le Christ

Le semeur est le Christ mais le Christ est aussi la semence. Il sème généreusement, toujours, partout, encore et encore. Il n'y a pas de crainte pour l'évangélisation. C'est lui le semeur. Et de nombreux signes témoignent qu'il sème encore aujourd'hui dans le cœur des jeunes, des enfants.

Le Christ est la semence aussi, bien enracinée au fond du cœur de chaque baptisé. Le Christ enseigne comment agit et grandit la Parole. Il parle de lui-même et explique comment il vit au cœur de chacun.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, fais grandir en moi l'amour de ta Parole, fais grandir mon amour pour toi. Fais que je sois de plus en plus libre, comme ce grain qui vit et se développe joyeusement, dans l'accueil de son environnement.

Résolution

Je prendrai un bain de soleil (s'il y en a...) ou j'irai prendre l'air pour sentir la vie, en moi et autour de moi, et m'en réjouir simplement.

Céline Cochin, consacrée de *Regnum Christi*

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



M'ouvrir à la lumière de Jésus

 regnumchristi.fr/

30 janvier 2025

Jeudi 30 janvier 2025

Sainte Martine

Couleur liturgique : vert

Évangile selon saint Marc 4, 21-25

Il leur disait encore : « Est-ce que la lampe est apportée pour être mise sous le boisseau ou sous le lit ? N'est-ce pas pour être mise sur le lampadaire ? Car rien n'est caché, sinon pour être manifesté ; rien n'a été gardé secret, sinon pour venir à la clarté. Si quelqu'un a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! » Il leur disait encore : « Faites attention à ce que vous entendez ! La mesure que vous utilisez sera utilisée aussi pour vous, et il vous sera donné encore plus. Car celui qui a, on lui donnera ; celui qui n'a pas, on lui enlèvera même ce qu'il a. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Jésus, voici plusieurs semaines déjà que nous avons fêté ta venue au milieu de nous. Aujourd'hui, tu me demandes de témoigner de ton Incarnation. Que cette prière fortifie ma foi !

Demande

Jésus, sois la lumière qui brille à travers ma pauvre vie, pour tous ceux que je rencontrerai aujourd'hui !

Réflexion

1. Jésus a lui-même utilisé l'image de la lumière pour décrire sa personne et son œuvre. « *Je suis la lumière du monde* » (Jn 8, 12), disait-il. Non seulement il détient, mais il est, la vérité dont tous les hommes sont à la recherche, à commencer par nous-mêmes. Celui qui a trouvé Jésus a trouvé la vraie lumière. Il n'a « *plus besoin de lampe ou de soleil pour s'éclairer* » (Ap 22, 5). C'est pourquoi Jésus a partagé son message sans peur, sans retenue, sans prudence. Il est venu pour tous les hommes, pour que tous soient éclairés de cette nouvelle lumière. Aucun secret dans le message de Jésus. Au contraire, il est accessible à tous.
2. « *Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende !* »
Ouvre les oreilles de mon âme, Seigneur, pour que je t'entende et te reçoive aujourd'hui, à travers ton Évangile. Plus on écoute et plus on accueille la Parole de Jésus, ses commandements et surtout celui de l'amour, plus on est enrichi. « *Il vous sera donné encore plus* », dit-il. Attention à ne pas écouter Jésus que d'une oreille, dans une attitude passive. Dans la Bible, le verbe écouter est lié à l'obéissance. Écouter Jésus, c'est déjà le suivre.
3. En revanche, Jésus ne peut pas nous forcer à l'écouter. Celui qui avait la possibilité de l'entendre, mais qui a fermé ses oreilles, est comme l'homme qui n'a rien. Il a tout perdu, car il est passé à côté de la vraie lumière. Jésus respecte notre mesure. Mais celui qui a les oreilles ouvertes recevra davantage. Il recevra selon la mesure de Dieu. Et la mesure de Dieu est précisément de n'avoir aucune mesure !

Dialogue avec le Christ

Jésus, sans toi, ma vie serait bien différente et vide. Ton amour se fait pressentir chaque jour dans tout ce que je vis. Ta présence, même discrète, m'accompagne. Je veux t'écouter pour mieux te suivre. Je veux te suivre pour mieux t'aimer.

Résolution

Formuler une prière d'action de grâce pour remercier Jésus du don qu'il m'a fait de pouvoir le connaître.

Emanuelle Pastore, consacrée de *Regnum Christi*

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



L'homme qui jette en terre la semence

regnumchristi.fr/

31 janvier 2025

Vendredi 31 janvier 2025

Saint Jean Bosco, prêtre

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Marc 4, 26-34

En ce temps-là, Jésus disait aux foules : « Il en est du règne de Dieu comme d'un homme qui jette en terre la semence : nuit et jour, qu'il dorme ou qu'il se lève, la semence germe et grandit, il ne sait comment. D'elle-même, la terre produit d'abord l'herbe, puis l'épi, enfin du blé plein l'épi. Et dès que le blé est mûr, il y met la faucille, puisque le temps de la moisson est arrivé. » Il disait encore : « À quoi allons-nous comparer le règne de Dieu ? Par quelle parabole pouvons-nous le représenter ? Il est comme une graine de moutarde : quand on la sème en terre, elle est la plus petite de toutes les semences. Mais quand on l'a semée, elle grandit et dépasse toutes les plantes potagères ; et elle étend de longues branches, si bien que les oiseaux du ciel peuvent faire leur nid à son ombre. »

Par de nombreuses paraboles semblables, Jésus leur annonçait la Parole, dans la mesure où ils étaient capables de l'entendre. Il ne leur disait rien sans parabole, mais il expliquait tout à ses disciples en particulier.

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

Prière

Je suis en ta présence, Seigneur. Ce n'est pas moi qui vais à ta recherche, c'est toi qui viens à ma rencontre. Je t'ouvre la porte de mon cœur pour t'accueillir.

Demande

Seigneur, je veux accueillir ton Royaume !

Réflexion

1. « *Il en est du règne de Dieu comme d'un homme qui jette en terre la semence (...)* »

La semence qui fructifie est une image de la vie éternelle en nous. De même que la semence possède tout le code génétique de la future plante, nous possédons dès le baptême la vie éternelle. L'Esprit Saint fait germer cette semence en nous, par les sacrements, la prière, ses dons, ses inspirations... « *sans même que nous ne sachions comment* ». La graine du règne de Dieu sait s'adapter à chaque terre dans laquelle elle est plantée, et elle donne une fleur et un fruit différent en chacun de nous. Les saints nous donnent un beau témoignage de cette féconde diversité de l'Évangile.

2. Comme les saints, nous sommes appelés à collaborer à la croissance de cette semence que Dieu a mise en nous. Petit à petit, en nous libérant des mensonges qui nous rendent esclaves, nous découvrons en nous une beauté nouvelle : cette fleur et ce fruit que Dieu veut offrir au monde par notre vie. Plus cette semence grandit et plus nous devenons libres, selon la liberté des enfants de Dieu. Ce n'est pas une liberté autocentrée qui revendique la toute-puissance ni qui souhaite devenir son propre auteur. Nous devenons libres car, reconnaissant que tout ce que nous sommes est un don de Dieu, nous laissons la grâce éliminer nos barrières intérieures pour vivre pleinement ce don en devenant, à notre tour, un don de Dieu pour les autres.

3. « *D'elle-même, la terre produit d'abord l'herbe, puis l'épi, enfin du blé plein l'épi.* »

Toute croissance demande du temps, des étapes, un rythme. Il en est ainsi de la vie spirituelle, de la croissance en nous du Règne de Dieu. Notre foi passe d'abord par l'enfance, elle est alors souple et fragile comme l'herbe, fraîchement sortie de terre et émerveillée de la beauté du soleil, pleine de vitalité.

Ensuite elle forme un épi, elle se solidifie et s'intériorise, se munit d'une colonne vertébrale, elle se prépare à transmettre à son tour cette vie qu'elle a reçue, elle devient une foi adulte. Enfin la foi devient mystérieusement féconde, elle jette à son tour la semence du Règne de Dieu qui germera en d'autres. Ce cycle se produit à différents niveaux dans notre vie, et notre foi souvent passe par des renaissances, des conversions et de nouvelles fécondités.

Dialogue avec le Christ

Merci, Seigneur, pour cette méditation. Je te bénis car tu as semé en moi le Règne de Dieu, je te rends grâce car cette semence est appelée à devenir une fleur magnifique qui porte du fruit pour le monde. Je te demande de m'aider à persévérer pour accompagner et seconder la croissance de cette semence tout au long de ma vie.

Résolution

Pendant mon examen de conscience du soir, me demander quel fruit le Seigneur a voulu donner au monde par ma présence aujourd'hui.

Père Melchior Poisson, LC

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



Une foi inébranlable

 regnumchristi.fr/

1 février 2025

Samedi 1^{er} février 2025

Sainte Brigitte

Couleur liturgique : vert

Évangile selon saint Marc 4, 35-41

Ce jour-là, le soir venu, Jésus dit à ses disciples : « Passons sur l'autre rive. » Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était, dans la barque, et d'autres barques l'accompagnaient. Survient une violente tempête. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait. Lui dormait sur le coussin à l'arrière. Les disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? » Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer : « Silence, tais-toi ! » Le vent tomba, et il se fit un grand calme. Jésus leur dit : « Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? » Saisis d'une grande crainte, ils se disaient entre eux : « Qui est-il donc, celui-ci, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? »

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

Prière

Seigneur, je sais que tu m'aimes et que tu es à mes côtés aujourd'hui. Je te remercie pour cet Évangile. Tu es important dans ma vie et je t'aime.

Demande

Seigneur, augmente en moi la foi.

Réflexion

1. « *Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était, dans la barque, et d'autres barques l'accompagnaient.* »

Dans mon cheminement, le Seigneur m'invite à me mettre en retrait de la foule et à ne rien prendre avec moi. Malgré mes craintes, je dois passer sur l'autre rive. C'est simple mais tellement peu rassurant ! Parfois, je suis seul dans ma barque. Parfois, d'autres m'accompagnent. Mais une chose est sûre : Jésus est avec moi, il m'accompagne dans les jours ensoleillés comme dans les jours sombres. Il a envoyé ses disciples deux par deux, sans tunique de rechange. Pour ma propre mission, il ne me laisse pas seul. Je dois avoir la foi. Il me demande de lui faire confiance. Il a besoin de moi.

2. « *Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ?* » Après avoir passé la journée à enseigner la foule, Jésus dort d'un sommeil de plomb dans la barque. Même la tempête et les vagues ne l'ont pas réveillé. Ce temps de repos est indispensable pour mener à bien sa mission. Tout comme lui, mon corps et mon âme ont besoin de repos. Les dons que je possède et la grâce que je reçois ne suffisent pas. Je dois me reposer et m'abandonner à la foi, lui faire plus de place. La vie possède son lot de peines qui m'ébranlent au plus profond de mon âme. La crainte est humaine, même le Christ l'a vécue. Mais Jésus me donne la solution qui permette de la dompter et la sublimer. Il faut avoir la foi ! Ai-je la foi et comment la faire grandir ?

3. « *Silence, tais-toi !* »

Le contrôle des éléments de la nature est à la fois impressionnant et déstabilisant. Jésus menace le vent d'une voix forte, pleine d'autorité mais parle à la mer, sans crier. Aujourd'hui, c'est à moi que le Seigneur adresse ces paroles, en me laissant le choix, comme toujours. Pourquoi tout ce vacarme, pourquoi faire tout un drame de ce qui arrive ou qui pourrait m'arriver ? Jésus m'invite à me taire et à faire silence. Cela me permet d'être à l'écoute de ceux qui m'entourent et d'être à son écoute.

Jésus a également dit à Marthe : « *Marthe, Marthe, tu t'agites pour bien des choses. Marie a choisi de m'écouter.* » (Lc 10, 38-42)

Je dois m'efforcer à faire silence autour de moi pour retrouver le calme dans mon for intérieur, la mer tranquille de mon cœur. C'est là que Jésus m'invite pour me parler. Il est là, à mes côtés, toujours. Il m'y attend, c'est là que je le trouverai.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, je désire te connaître davantage et répondre à ton appel. Tu as besoin de moi et je sais que tu m'aimes. Tu envoies ton Esprit Saint murmurer à mon oreille. Tu es présent dans mon cœur. J'ai besoin de ton aide pour faire silence et me reposer. Guide-moi et augmente ma foi. J'ai confiance en toi et je t'aime.

Résolution

Prévoir une pause dans mon agenda aujourd'hui, si petite soit-elle, pour faire le silence autour de moi et écouter le Seigneur me parler.

Pierre Numainville, membre de *Regnum Christi*

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



La Présentation de Jésus au Temple

 regnumchristi.fr/

2 février 2025

Dimanche 2 février 2025

Présentation du Seigneur au Temple

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint 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 84 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.

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Aujourd'hui, nous fêtons la Présentation de Jésus au Temple et la purification de la Vierge Marie. Dès sa naissance cet Enfant-Dieu vit sa mission d'exemple au sein de son peuple. Or, pour être le Fils de Dieu, Jésus n'avait pas à se soumettre à la Loi de Moïse. De même Marie, conçue sans péché, n'avait pas, elle non plus, à se soumettre à cette Loi : l'un comme l'autre se soumettent de plein gré, sans contestation, ni présentation de dispense.

Demande

Seigneur, tu es venu nous montrer ce que nous devons faire pour recevoir la vie divine que le Père veut nous communiquer : accorde-nous de savoir suivre ton exemple d'humilité et d'obéissance à chaque instant de notre vie. Par ton Incarnation, tu as pris notre condition d'homme dépendant de Dieu le Père en toutes choses et, humblement, tu te soumetts à la Loi de Moïse.

Aide-nous, Seigneur, à suivre l'exemple de Marie qui a toujours été soumise à la Loi de Dieu et qui a toujours accepté la volonté du Père, quelle que soit la situation. Elle se reconnaît et se dit « servante ».

Réflexion

1. « *Quand fut accompli le temps prescrit par la Loi (...)* »

Le respect de la prescription divine concerne non seulement la prescription elle-même mais aussi les délais et le montant de l'offrande. Ici, Jésus, le Seigneur et ses parents, Marie et Joseph, accomplissent la loi dans ses prescriptions les plus profondes comme dans les plus simples : offrande du premier-né et offrande d'un couple de tourterelles.

Ils obéissent et se soumettent sans aucune contestation, simplement parce que c'est la Loi que Dieu a donnée à Moïse pour tout le peuple de Dieu.

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

Luc précise les qualités de simplicité et d'humilité de cet homme soulignant qu'il était « *juste et religieux* ». Il attendait la révélation de l'Esprit Saint qui lui avait promis qu'il ne verrait pas la mort sans avoir vu « *le Christ, le Messie du Seigneur* ». Il était comme une sentinelle envoyée par Dieu pour surveiller l'apparition de la lumière. Cet homme âgé ne regardait pas uniquement le temps dans lequel il vivait : il attendait cette lumière qui viendrait. Il scrutait l'horizon et regardait le futur de toutes les nations et de toute la terre. Avec les yeux de la foi, il avait déjà vu le Messie. Il pouvait fermer les yeux de la chair. Il verrait cette lumière et maintenant, au milieu des autres fidèles venant au Temple, il voyait ce couple humble dont la femme portait un petit enfant. Il en était certain : cet enfant était la Lumière promise pour le salut de toute l'humanité.

3. « Syméon reçut l'enfant dans ses bras » et, se prosternant, il chanta la louange et la gloire de Dieu : « *Maintenant, ô Maître souverain, tu peux laisser ton serviteur s'en aller en paix (...)* »Après cet hymne de louange, il remercie pour cette permission que Dieu lui a donnée de voir« *cette lumière qui se révèle aux nations et donne gloire à ton peuple Israël* ».

C'est un moment absolument unique dans l'histoire du salut, c'est un moment qui ne se renouvellera pas mais Syméon comprend que cet enfant est déjà la victime qui s'est offerte pour le salut du monde. Il sait que ce salut passe par le refus de cette Lumière et qu'après les contestations effroyables, il sera crucifié. Syméon se retourne vers Marie et lui annonce qu'un glaive de douleurs transpercera son âme. Il annonce à cette humble femme qu'elle est bénie entre toutes les femmes mais aussi qu'elle sera la Mère des Douleurs, Virgo dolorosa.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, tu es venu pour que notre vie ne nous appartienne pas à nous-mêmes, mais qu'elle soit totalement entre les mains et sous le regard du Père. Cet Évangile nous montre que la vie n'est pas un chemin facile et que le chemin de la fidélité passe par des moments de souffrance et d'obscurité. Tu nous as avertis que pour arriver à Dieu le chemin au quotidien n'était ni simple, ni aisé mais tu nous as promis que celui qui te resterait fidèle jusqu'au bout aurait la vie éternelle avec toi, dans le Royaume de Dieu avec Marie, ta Mère, et tous ceux qui auront suivi la lumière que tu es venu nous révéler. Seigneur, garde-nous fidèles malgré les obstacles, les difficultés, les moments de ténèbres et d'épuisement. Seigneur, toi aussi tu as été tenté par le démon. Seigneur, que ton Esprit nous guide et nous conduise sur le chemin d'éternité.

Résolution

Ne pas me séparer de Marie, Mère de chaque membre de l'Église, qui me connaît comme une maman connaît son enfant.

Cécile Beure d'Augères, consacrée de *Regnum Christi*

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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