

## « Je suis la porte des brebis »

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

12 mai 2025

**Lundi 12 mai 2025**

[Saint Nérée et saint Achille, martyrs ; saint Pancrace, martyr](#)

Couleur liturgique : blanc

### **Évangile selon saint Jean 10, 1-10**

---

En ce temps-là, Jésus déclara : « Amen, amen, je vous le dis : celui qui entre dans l'enclos des brebis sans passer par la porte, mais qui escalade par un autre endroit, celui-là est un voleur et un bandit. Celui qui entre par la porte, c'est le pasteur, le berger des brebis. Le portier lui ouvre, et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir. Quand il a poussé dehors toutes les siennes, il marche à leur tête, et les brebis le suivent, car elles connaissent sa voix. Jamais elles ne suivront un étranger, mais elles s'enfuiront loin de lui, car elles ne connaissent pas la voix des étrangers. » Jésus employa cette image pour s'adresser aux pharisiens, mais eux ne comprirent pas de quoi il leur parlait.

C'est pourquoi Jésus reprit la parole : « Amen, amen, je vous le dis : Moi, je suis la porte des brebis. Tous ceux qui sont venus avant moi sont des voleurs et des bandits ; mais les brebis ne les ont pas écoutés. Moi, je suis la porte. Si quelqu'un entre en passant par moi, il sera sauvé ; il pourra entrer ; il pourra sortir et trouver un pâturage. Le voleur ne vient que pour voler, égorger, faire périr. Moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

**Prière**

---

Seigneur, tu me révèles dans l'Évangile d'aujourd'hui que tu prends soin de moi. Tu es mon berger et tu veilles sur moi, apprends-moi à accueillir et promouvoir ce qui me fait du bien, à rejeter ce qui me fait du mal.

## Demande

---

Seigneur, tu es mon berger, rien ne saurait me manquer !

## Réflexion

---

1. « *Celui qui entre par la porte, c'est le pasteur, le berger des brebis.* »

Jésus reprend un thème cher aux hébreux : dans la Bible, Israël est souvent comparé à un troupeau abandonné par ses bergers. Dieu lui promet de devenir lui-même son berger : « *C'est moi qui ferai paître mon troupeau, et c'est moi qui le ferai reposer, – oracle du Seigneur Dieu. La brebis perdue, je la chercherai ; l'égarée, je la ramènerai. Celle qui est blessée, je la panserai. Celle qui est malade, je lui rendrai des forces. Celle qui est grasse et vigoureuse, je la garderai, je la ferai paître selon le droit.* » (Ez 34, 15-16). Ces lignes émouvantes décrivent l'attention de Dieu pour chacun de nous.

2. « *Les brebis écoutent sa voix.* »

Le premier défi est d'écouter et de nous laisser faire. Dieu demande notre accord pour prendre soin de nous, pour nous laver les pieds. Souvent, nous ne nous laissons pas faire, car nous avons une certaine tendance à négliger ce qui nous fait vraiment du bien. Les statistiques montrent que la plupart des gens s'occupent mieux de leur animal domestique que d'eux-mêmes en matière de santé... Que dire donc quand il s'agit de prendre soin de notre âme ! Suis-je prêt à écouter la voix de Dieu qui me dit qu'il m'aime ? Que malgré ma misère j'ai du prix à ses yeux ? Une manière simple d'écouter cette voix est de valoriser ce qui nous fait du bien : la prière, les sacrements, les amitiés, la vie familiale, les bonnes lectures, le service, le repos, le sport, la création... Le Seigneur, à travers ses dons, murmure qu'il nous aime.

3. « *Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir. Quand il a poussé dehors toutes les siennes, il marche à leur tête.* »

Jésus nous fait sortir de l'enclos, il nous « pousse dehors ». Le mouton de Panurge, c'est celui qui reste à l'intérieur, qui n'est pas libéré par le Christ. Il reste esclave de lui-même et du groupe. Jésus au contraire nous libère. En « écoutant sa voix », nous apprenons à discerner le bien du mal, nous entrons en nous-mêmes et découvrons le monde merveilleux de notre intériorité où Dieu parle. Le critère de nos choix réside alors au plus profond de nous, nous ne sommes plus gouvernés par la superficialité. Et le Christ nous « pousse dehors », il nous fait sortir de nous-mêmes, nous libère de notre égoïsme, nous permet d'entrer dans une relation vraie avec ceux qui nous entourent. Il fait de nous ses témoins.

## Dialogue avec le Christ

---

Jésus, donne-moi la liberté des enfants de Dieu !

## Résolution

---

Reprendre une habitude quotidienne qui me fait du bien.

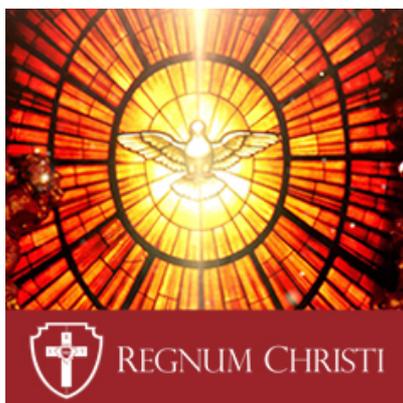
Père Melchior Poisson, LC

**Contactez l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

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

---



## « Le Père et moi, nous sommes UN »

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

13 mai 2025

**Mardi 13 mai 2025**

Bienheureuse Vierge Marie de Fatima

Couleur liturgique : blanc

### **Évangile selon saint Jean 10, 22-30**

---

On célébrait la fête de la dédicace du Temple à Jérusalem. C'était l'hiver. Jésus allait et venait dans le Temple, sous la colonnade de Salomon. Les Juifs firent cercle autour de lui ; ils lui disaient : « Combien de temps vas-tu nous tenir en haleine ? Si c'est toi le Christ, dis-le nous ouvertement ! »

Jésus leur répondit : « Je vous l'ai dit, et vous ne croyez pas. Les œuvres que je fais, moi, au nom de mon Père, voilà ce qui me rend témoignage. Mais vous, vous ne croyez pas, parce que vous n'êtes pas de mes brebis. Mes brebis écoutent ma voix ; moi, je les connais, et elles me suivent. Je leur donne la vie éternelle : jamais elles ne périront, et personne ne les arrachera de ma main. Mon Père, qui me les a données, est plus grand que tout, et personne ne peut les arracher de la main du Père. Le Père et moi, nous sommes UN. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

### **Prière**

---

Jésus, nous t'aimons. Tu ne nous oublies jamais. Nous sommes toujours dans tes pensées. Tu as un cœur pour nous et pour nos frères et sœurs. Merci pour ton amour. Tu es si bon. Tu es la bonté même. Tu es sagesse. Tu es la voie, la vérité et la vie ! Tu es le bon Berger !

### **Demande**

---

Nous voici de nouveau devant toi, avec nos soucis et distractions. Nous voulons t'entendre ; nous voulons savoir ce que tu attends de nous. Rends-nous attentifs à l'appel que tu nous lances aujourd'hui.

## Réflexion

---

1. « *Si c'est toi le Christ, dis-le-nous ouvertement !* »

À Jérusalem, le peuple juif attendait un Messie depuis longtemps déjà. Ils ont entendu parler de Jésus, de ses miracles et de ses enseignements. Ils le questionnent. Se pourrait-il qu'il soit le Messie tant attendu ? Ils ont des attentes face à ce Messie qu'ils espèrent. Ils veulent une confirmation pour que Jésus puisse commencer à agir comme ils le souhaitent. Ils pensent connaître le rôle du Messie. Jésus les intrigue, mais ils veulent autre chose que ce qu'ils ont entendu de lui jusqu'ici !

Jésus, sommes-nous aussi comme le peuple juif de jadis ? Pensons-nous savoir comment tu dois intervenir pour nous, ton peuple ? Nous attendons un Sauveur qui puisse nous délivrer de toutes les angoisses qui nous assaillent dans ce monde qui nous déçoit. Nous avons tant d'attentes à la suite de ta venue parmi nous ! Es-tu vraiment celui que nous croyions avoir trouvé ? Agiras-tu bientôt en notre faveur ? Déploieras-tu ton pouvoir pour chasser ceux qui nous oppriment ?

2. « *Les œuvres que je fais, moi, au nom de mon Père, voilà ce qui me rend témoignage.* »

Jésus connaît le cœur des hommes. Il sait qu'ils veulent un chemin de facilité, un miracle ultime pour guérir le monde endolori. Mais il nous invite à le regarder, à méditer ses actions et ses interventions. Il nous assure que tout ce qu'il fait, tous ses choix sont faits au nom de son Père. Nous avons beaucoup de difficulté, Seigneur, à détourner nos yeux de nos préoccupations et de nos solutions humaines. C'est un effort de voir que ce qui te caractérise, c'est la charité, la compassion, la sollicitude pour chacun d'entre nous. Serait-ce si simple ce que tu nous demandes ? Devrons-nous suivre ta voie et laisser tomber nos désirs glorieux ? Tu es notre frère ; tu nous inclus dans ta prière au Père : « *Notre Père* », nous as-tu enseigné. Se pourrait-il que notre Père veuille que nous agissions comme toi ? Que nous lui rendions témoignage, que nous exprimions sa vérité, que nous apportions la vie à notre prochain ? Que nous aimions tout simplement comme toi tu nous aimes ?

### 3. « *Le Père et moi, nous sommes UN.* »

Jésus affirme qu'il donne la vie éternelle à ses brebis, que personne ne peut les arracher de sa main, ni de la main du Père qui est tout-puissant. Dans le même souffle, il affirme qu'il est UN avec son Père. En d'autres termes, ce qu'il veut, le Père le veut aussi, puisqu'il agit toujours au nom de son Père. Jésus et son Père, d'un même cœur, veulent donner la vie éternelle à ceux qui les suivent. Personne ne pourra les empêcher de le faire.

Nous avons de nombreuses tentations, inquiétudes dans ces temps instables. Nous sommes tentés de nous tourner les uns contre les autres. Nous risquons de tomber dans le désespoir. Nous pourrions baisser les bras devant ceux qui souffrent de la guerre, de la dépossession, de la persécution. Nous pourrions nous éloigner de ta voie, Jésus, et désirer un sauveur humainement puissant qui nous offrirait un répit. Nous aurons besoin de courage pour continuer à aimer ceux qui nous calomnient, nous condamnent, nous oppriment ou nous menacent.

## **Dialogue avec le Christ**

---

Seigneur Jésus, comment allons-nous garder notre cœur en harmonie avec le tien ? Comment rester fidèle à la vérité de tes enseignements et à ta promesse de vie, devant l'urgence et les chocs causés par la méchanceté humaine ? Seigneur, rends-nous solidaires de ceux qui souffrent, psychologiquement, socialement, physiquement et spirituellement.

Aide-nous à offrir tes paroles comme réconfort. Aide-nous à savoir que notre demeure éternelle est auprès de toi et du Père. Aide-nous à maintenir le cap et à entraîner nos frères sur ta voie de la non-violence et de la solidarité avec les opprimés. Aide-nous à prier pour ceux qui nous maltraitent et nous écrasent. Sois avec nous, Seigneur Jésus, sur le chemin qui mène à ton Royaume.

## **Résolution**

---

Aujourd'hui, je garde mon cœur en paix malgré les menaces et les incompréhensions, en gardant les yeux fixés sur toi, Seigneur, car tu es mon bon Berger et je suis ta brebis.

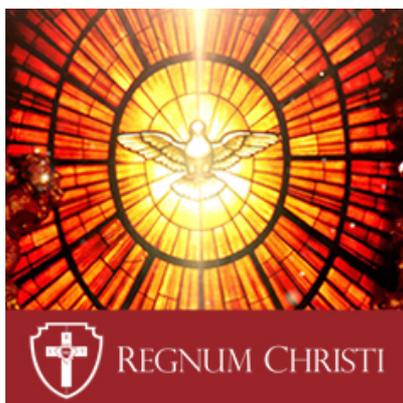
Jeanne et Jacques Chevrier, membres de *Regnum Christi*

### **Contacteur l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

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

---



## Témoins de la Résurrection

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

14 mai 2025

**Mercredi 14 mai 2025**

[Saint Matthias, apôtre](#)

Couleur liturgique : rouge

### Évangile selon saint Jean 15, 9-17

---

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour. Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour. Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. Mon commandement, le voici : Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande. Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; je vous appelle mes amis, car tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître. Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis et établis afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure. Alors, tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donnera. Voici ce que je vous commande : c'est de vous aimer les uns les autres. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

### Prière

---

Chanter tout fort ou dans son cœur : « *Ubi caritas et amor, ubi caritas Deus ibi est.* »

### Demande

---

Seigneur Jésus, aide-moi à être un témoin de ta Résurrection comme saint Matthias.

## Réflexion

---

1. C'est aujourd'hui la fête de l'apôtre Matthias. Matthias est celui qui avait été choisi par les onze apôtres pour succéder à Judas après la Résurrection de Jésus par un tirage au sort. Pourquoi l'Église primitive avait-elle besoin de quelqu'un pour succéder à Judas dans le collège des apôtres ? Ils auraient pu simplement continuer leur mission d'apôtres à onze. C'est parce que l'Église primitive avait besoin de témoins autorisés de la Résurrection du Seigneur. Un premier critère pour le choix de Matthias est qu'il a lui-même été témoin de la Résurrection du Seigneur. Ce critère de choix nous fait comprendre comment la Résurrection de Jésus a été dès le début un point essentiel de notre foi chrétienne. Jésus-Christ est le Messie, le Fils de Dieu, envoyé par le Père pour sauver l'homme de la mort et du péché par sa Passion, sa mort et sa Résurrection. Être témoin de la Résurrection est constitutif de notre identité et de notre mission en tant que baptisé.

2. Comment être aujourd'hui témoins de la Résurrection ?

La première lecture des Actes des apôtres de la liturgie d'aujourd'hui nous donne un premier élément de réponse. Matthias avait été choisi parce qu'il était l'un « *des hommes qui nous ont accompagnés durant tout le temps où le Seigneur Jésus a vécu parmi nous, depuis le commencement, lors du baptême donné par Jean, jusqu'au jour où il fut enlevé d'auprès de nous* » nous disent les Actes des apôtres. Matthias avait non seulement été témoin de la Résurrection mais il avait vécu de nombreux moments d'intimité et d'instruction auprès du Seigneur dès le début de sa mission publique. Certes nous n'avons pas vu le Christ ressuscité de nos propres yeux et nous n'avons pas eu la grâce d'être physiquement avec Jésus lors de sa mission publique. Mais nous pouvons d'emblée devenir de meilleurs témoins de la Résurrection en consacrant du temps dans notre vie quotidienne à des moments d'intimité avec le Seigneur dans la prière, dans la lecture de sa Parole, dans la participation aux sacrements pour nous laisser modeler en vrais témoins par notre divin Maître.

3. L'Évangile d'aujourd'hui nous invite à être témoins de la Résurrection en vivant l'idéal évangélique par excellence, celui de l'amour de Dieu et du prochain. En vivant la charité nous devenons de vrais ambassadeurs du Christ dans le monde. Nous pouvons apporter à nos frères et sœurs l'amour du Christ vivant et ressuscité par notre esprit de service, d'écoute, de patience, de pardon. Nos rassemblements en Église où nous témoignons au monde de nos liens fraternels en tant que communauté de baptisés témoignent aussi que le Christ est vivant et présent. Nos assemblées le dimanche ou lors d'autres moments de prière n'auraient aucun sens si le Christ n'était pas présent et vivant parmi nous.

C'est lui qui nous appelle, qui nous rassemble et nous unit. À quoi bon faire le déplacement et se réunir toutes les semaines pour quelqu'un qui est absent ? Ce serait absurde ! Même notre prière personnelle à la maison témoigne que le Christ est présent. Voilà tant de manières simples d'être témoins de la Résurrection du Christ aujourd'hui. Ce sont autant de gestes concrets qui peuvent interpeler nos contemporains sur le sens profonds de tous ces efforts pour vivre la charité et la fraternité.

## **Dialogue avec le Christ**

---

Seigneur, aide-moi à devenir comme saint Matthias un témoin de ta Résurrection. Je veux m'engager à vivre des moments d'intimité et d'instruction auprès de toi pour que tu puisses me transformer en vrai témoin. Que ma vie de charité puisse dire haut et fort que tu es celui qui donne un sens à ma vie et que tu aimes profondément tous les hommes. Par ma prière personnelle et mes efforts pour participer au rassemblement de ton Église je veux dire que tu es présent parmi nous.

## **Résolution**

---

Participer à une messe de semaine dans ma paroisse.

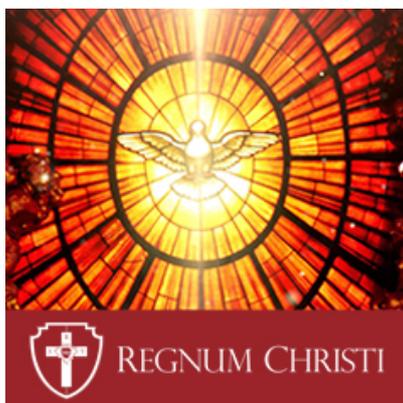
Père Richard Tardiff, LC

**Contacteur l'auteur**

**Méditations : *Regnum Christi***

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

---



## Serviteur fidèle pour la mission

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

15 mai 2025

**Jeudi 15 mai 2025**

Sainte Denise

Couleur liturgique : blanc

### Évangile selon saint Jean 13, 16-20

---

Après avoir lavé les pieds de ses disciples, Jésus parla ainsi : « Amen, amen, je vous le dis : un serviteur n'est pas plus grand que son maître, ni un envoyé plus grand que celui qui l'envoie. Sachant cela, heureux êtes-vous, si vous le faites. Ce n'est pas de vous tous que je parle. Moi, je sais quels sont ceux que j'ai choisis, mais il faut que s'accomplisse l'Écriture : Celui qui mange le pain avec moi m'a frappé du talon. Je vous dis ces choses dès maintenant, avant qu'elles n'arrivent ; ainsi, lorsqu'elles arriveront, vous croirez que moi, JE SUIS. Amen, amen, je vous le dis : si quelqu'un reçoit celui que j'envoie, il me reçoit moi-même ; et celui qui me reçoit, reçoit Celui qui m'a envoyé. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

### Prière

---

Béni soit le nom de Jésus ! « *En nul autre que lui, il n'y a de salut, car, sous le ciel, aucun autre nom n'est donné aux hommes, qui puisse nous sauver.* » (Ac 4, 12)

### Demande

---

« *Si quelqu'un reçoit celui que j'envoie, il me reçoit moi-même.* »

Seigneur, rends-nous capable, par ta grâce, de recevoir la plénitude de l'Esprit Saint que le Père envoie en ton nom (cf. Jn 14, 26).

### Réflexion

---

1. « *Sachant cela, heureux êtes-vous si vous le faites.* »

Nous sommes appelés au bonheur. Et ce qui nous y porte, le « *sachant cela* » dont parle Jésus, c'est d'avoir vu Jésus-Christ mettre à ses reins la ceinture du service et laver les pieds de ses disciples. Ce n'est pas une connaissance livresque ou intellectuelle, c'est l'expérience vivante des disciples qui ont vu l'abaissement profond de Jésus prenant le rôle de l'esclave et qui ont senti leurs pieds lavés par leur Seigneur et Maître.

Le sachant, pour accéder au bonheur promis par cette béatitude, il faut mettre en pratique cet esprit de service : « *Sachant cela, heureux êtes-vous si vous le faites.* » Les deux sont nécessaires : savoir et mettre en pratique. « *Ce n'est pas de vous tous que je parle.* » : L'un des disciples, celui qui trahira Jésus, sait mais refuse de mettre en pratique.

2. « *Celui qui mange le pain avec moi m'a frappé du talon.* »

Comment nous comportons-nous avec ceux qui mangent le même pain que nous ? Nous arrive-t-il d'avoir envers eux de petites ou de grandes trahisons ? Nous arrive-t-il de les « *frapper au talon* » ?

Sainte Marie, Mère de Dieu, toi qui écrases la tête du serpent qui te meurtrit le talon (cf. Gn 3, 15), garde-nous du mal.

3. « *Je vous dis ces choses dès maintenant, avant qu'elles n'arrivent ; ainsi, lorsqu'elles arriveront, vous croirez que moi, JE SUIS.* »

Dieu nous parle par les événements de notre vie ; par eux, il nous dit « *des choses* ». Et bien souvent, nous sommes loin de comprendre. En effet, tout n'est pas à comprendre tout de suite, comme sans doute les apôtres comprenaient-ils peu de choses au discours de Jésus. Mais dans ces événements de notre vie, nous croyons que Jésus est, « *JE SUIS* », l'éternel fidèle et l'éternel amour.

## Dialogue avec le Christ

---

« *Un serviteur n'est pas plus grand que son maître, ni un envoyé plus grand que celui qui l'envoie.* » Seigneur, par le baptême, tu fais de nous des serviteurs et des envoyés. C'est toi notre maître et c'est toi qui nous envoies. Ainsi nous te prions en reprenant les paroles de la liturgie de l'Église : « *Aux appels de ton peuple en prière, réponds, Seigneur, en ta bonté : donne à chacun la claire vision de ce qu'il doit faire et la force de l'accomplir.* » (Collecte du Temps ordinaire).

Ainsi, nous pourrions être, chacun selon notre mission, des envoyés comblés de foi, d'espérance et de charité et des serviteurs fidèles.

## Résolution

---

Je serai aujourd'hui attentive à un besoin de l'un de mes proches et je chercherai à lui rendre service à ce sujet.

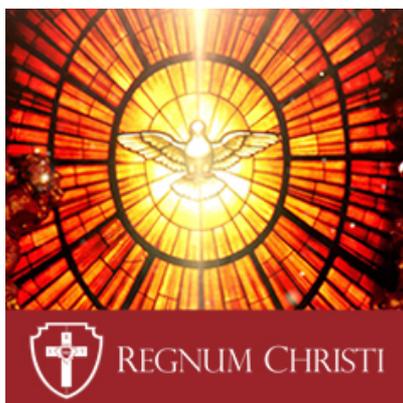
Patricia Freisz, membre de *Regnum Christi*

**Contactez l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

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

---



## Je pars vous préparer une place

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

16 mai 2025

**Vendredi 16 mai 2025**

Saint Honoré

Couleur liturgique : blanc

### **Évangile selon saint Jean 14, 1-6**

---

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Que votre cœur ne soit pas bouleversé : vous croyez en Dieu, croyez aussi en moi. Dans la maison de mon Père, il y a de nombreuses demeures ; sinon, vous aurais-je dit : “Je pars vous préparer une place” ? Quand je serai parti vous préparer une place, je reviendrai et je vous emmènerai auprès de moi, afin que là où je suis, vous soyez, vous aussi. Pour aller où je vais, vous savez le chemin. » Thomas lui dit : « Seigneur, nous ne savons pas où tu vas. Comment pourrions-nous savoir le chemin ? » Jésus lui répond : « Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi. »

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

---

### **Prière**

---

Seigneur Jésus, je me mets en ta présence. Je te confie les obstacles et les défauts qui me semblent des embûches dans mon chemin vers le ciel ; je te présente mon désir – faible ou élevé – du ciel.

### **Demande**

---

Jésus-Christ, tu pars me préparer une place avec toi. Renouvelle ma confiance et mon espérance en toi, ressuscité, et mon désir de participer à la nouvelle vie que tu me promets.

## Réflexion

---

### 1. « Préparer une place »

Dans notre relation avec le Christ, nous nous heurtons parfois à des défauts qui se répètent, bon gré, mal gré. Nous avons le sentiment d'avouer toujours les mêmes fautes dans nos confessions, de retomber constamment dans les mêmes péchés. Notre tentation pourrait être de faire des compromis avec nos défauts, comme si nous étions prédestinés à l'échec de nos idéaux de sainteté ; ou de sentir que l'on devrait dominer seuls nos faiblesses pour gagner le ciel par notre pure volonté. Dans les deux choix, Dieu sort de l'équation. Or c'est lui qui promet ici de tout accomplir : il nous prépare une place auprès de lui !

Seigneur, que veux-tu me faire comprendre dans ces lignes ? Quelle place prépares-tu pour moi ? Comment lutter contre mes défauts ?

### 2. « (...) je reviendrai et je vous emmènerai auprès de moi (...) »

Le Christ nous invite, il nous prépare, il vient nous chercher et il nous emmène. Que reste-t-il à faire ? Dans ces versets, Jésus nous fait comprendre que la seule chose qu'il attend de moi est de venir à lui et de me laisser porter par lui.

Ce n'est pas simple de laisser Dieu agir. On se souvient de cette plainte d'amour de Dieu à son peuple, transmise par le prophète Osée : « *C'est moi qui lui apprenais à marcher, en le soutenant de mes bras (...) Je le guidais avec humanité, par des liens d'amour ; je le traitais comme un nourrisson qu'on soulève tout contre sa joue ; je me penchais vers lui pour le faire manger. Mais ils ont refusé de revenir à moi (...)* » (Os 11, 3-4)

Seigneur, s'il y a quelque chose en moi que tu aimerais révéler, guérir, en manifestant ta puissance de Ressuscité dans ma vie, donne-moi la sérénité de te laisser agir.

### 3. « Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie (...) »

Pour laisser Jésus agir, il faut reconnaître qui il est dans notre vie. Nous pouvons contempler la manière dont il a été chemin, vérité et vie pour nous, en nous remémorant une période de notre vie où nous l'avons senti plus proche.

Ou bien contempler Jésus ressuscité : regarder Jésus, chemin, qui fait route avec les disciples d'Emmaüs (cf. Lc 24) ; Jésus, vérité, qui montre à Pierre qui il est sur les bords du lac de Galilée après la Résurrection (cf. Jn 21) ; Jésus, vie, qui à la Résurrection, en prononçant le nom de Marie-Madeleine, lui redonne espérance et mission (cf. Jn 20).

Seigneur, pour te laisser agir dans ma vie, je veux aussi te reconnaître. Aide-moi à te voir !

## Dialogue avec le Christ

---

Je peux reprendre les paroles que j'ai entendues et écoutées dans ce passage d'Évangile, et voir ma propre réaction à ces paroles. Quelles étaient mes résistances, mes obstacles ? Quels compromis ou les exigences m'étais-je donné ? Dans quels domaines le Christ m'invite-t-il à le laisser agir, à le laisser m'aimer ?

## Résolution

---

J'offre un souci ou un échec dans ma vie spirituelle et je l'abandonne au Seigneur.

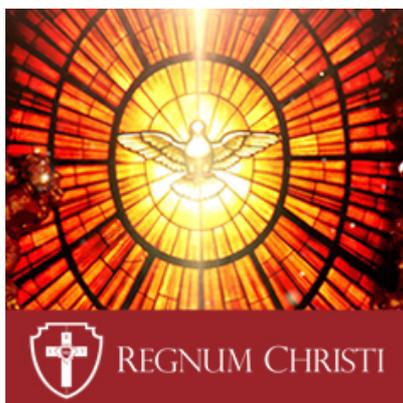
Sarah Cleary, consacrée de *Regnum Christi*

**Contactez l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

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

---



## La foi et la Trinité

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

17 mai 2025

**Samedi 17 mai 2025**

Saint Pascal Baylon

Couleur liturgique : blanc

### **Évangile selon saint Jean 14, 7-14**

---

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Puisque vous me connaissez, vous connaîtrez aussi mon Père. Dès maintenant vous le connaissez, et vous l'avez vu. » Philippe lui dit : « Seigneur, montre-nous le Père ; cela nous suffit. » Jésus lui répond : « Il y a si longtemps que je suis avec vous, et tu ne me connais pas, Philippe ! Celui qui m'a vu a vu le Père. Comment peux-tu dire : "Montre-nous le Père" ? Tu ne crois donc pas que je suis dans le Père et que le Père est en moi ! Les paroles que je vous dis, je ne les dis pas de moi-même ; le Père qui demeure en moi fait ses propres œuvres. Croyez-moi : je suis dans le Père, et le Père est en moi ; si vous ne me croyez pas, croyez du moins à cause des œuvres elles-mêmes. Amen, amen, je vous le dis : celui qui croit en moi fera les œuvres que je fais. Il en fera même de plus grandes, parce que je pars vers le Père, et tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai, afin que le Père soit glorifié dans le Fils. Quand vous me demanderez quelque chose en mon nom, moi, je le ferai. »

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

---

### **Prière**

---

Seigneur, ma foi est faible et j'ai toujours besoin de ta grâce pour que ma foi augmente et soit plus vivante. Aide-moi à toujours garder la foi et à en témoigner devant les autres pour entrer un peu plus dans l'intimité du grand mystère de la Trinité.

## Demande

---

Que la foi soit le roc de ma vie spirituelle.

## Réflexion

---

1. Saint Philippe a beau avoir le titre de saint, il reste un homme avec ses doutes et ses incompréhensions. Il est un peu comme cet élève que nous avons tous eu dans nos classes qui se permet des questions et des commentaires qui peuvent nous sembler hors-sujet ; ces questions se révèlent souvent très utiles car elles soulèvent un problème qui nous étonne et pour lequel nous n'avons pas toujours le courage d'exprimer nos doutes.

Philippe n'a pas froid aux yeux et sollicite directement le Christ de lui obtenir la faveur que tous les prophètes et patriarches ont demandée à Dieu depuis des siècles : voir le visage de Dieu. Moïse a lui-même désiré cette grâce et elle lui a été refusée.

Finalement, ne sommes-nous pas tous un peu comme l'apôtre Philippe ? Nous aimerions tellement bénéficier d'une révélation claire et évidente de la part du Seigneur. Comme le disait Sacha Guitry : « *Sur l'existence de Dieu, la moindre apparition sera la bienvenue.* » Pourtant, cette fois, le Christ ne refuse pas cette grâce à ses apôtres mais il leur explique tout simplement qu'ils ont déjà la chance de contempler Dieu face à face ; et pour le reste, la foi est nécessaire.

2. Le pape Benoît XVI, lors de l'année de la foi, nous a donné une très belle définition de la foi : « *C'est une manière confiante de s'en remettre à un "toi", qui est Dieu, qui me donne une certitude différente, mais non moins solide de celle qui me vient du calcul exact ou de la science.* » (Audience du 24 octobre 2012) La foi est donc une vraie relation, une rencontre avec le Dieu d'amour.

Lorsque Jésus parle de sa relation avec son Père, nous ne pouvons oublier que, par le baptême, nous sommes engagés dans cette relation et nous devons, chaque jour, faire l'effort de nous laisser pénétrer un peu plus par cet amour. Laissons la Trinité prendre possession de notre vie et vivons chaque instant plus identifiés au Christ.

3. L'Église nous dit dans le Catéchisme que la Trinité est le mystère central de notre foi. C'est un mystère qu'il faut chercher à comprendre, mais surtout qu'il faut contempler et dont on doit faire l'expérience. Comme dans une relation de personne à personne, la logique et les raisonnements sont importants et peuvent nous amener jusqu'à un certain point. Mais il faut aussi savoir se lancer dans la découverte du mystère de chaque personne qui ne peut être réduite à des formules mathématiques.

Avec Dieu, c'est la même chose. Nous devons prendre le temps de le connaître, ou plutôt de le reconnaître car il a toujours été avec nous. Il faut construire avec lui une profonde relation en renouvelant chaque jour notre foi. Pour vivre l'Esprit de Pâques et nous préparer à l'Ascension, renforçons notre relation avec le Christ.

## Dialogue avec le Christ

---

Seigneur, viens changer mon cœur. Donne-moi une foi vivante qui sache entrer en relation avec toi, une foi qui ne soit pas une simple croyance en quelque doctrine mais une relation avec un « toi », Jésus-Christ, Fils de Dieu.

## **Résolution**

---

Confier une intention au Seigneur en renouvelant ma confiance totale en lui.

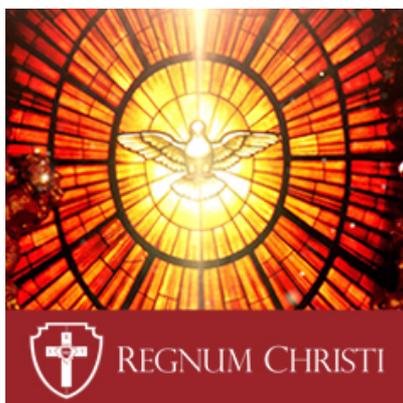
Père Jérôme Dejoie, LC

**Contacteur l'auteur**

**Méditations** : *Regnum Christi*

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

---



## Le commandement nouveau

---

 [regnumchristi.fr/](http://regnumchristi.fr/)

18 mai 2025

**Dimanche 18 mai 2025**

5<sup>e</sup> dimanche de Pâques

Couleur liturgique : blanc

### **Évangile selon saint Jean 13, 31-33a.34-35**

---

Au cours du dernier repas que Jésus prenait avec ses disciples, quand Judas fut sorti du cénacle, Jésus déclara : « Maintenant le Fils de l'homme est glorifié, et Dieu est glorifié en lui. Si Dieu est glorifié en lui, Dieu aussi le glorifiera ; et il le glorifiera bientôt. Petits enfants, c'est pour peu de temps encore que je suis avec vous. Je vous donne un commandement nouveau : c'est de vous aimer les uns les autres. Comme je vous ai aimés, vous aussi aimez-vous les uns les autres. À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous avez de l'amour les uns pour les autres. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

---

### **Prière**

---

Seigneur Jésus, laisse-moi auprès de toi et enseigne-moi le chemin qui va au Père.

### **Demande**

---

Rester auprès de Jésus.

### **Réflexion**

---

1. Nous sommes le cinquième dimanche de Pâques en cette période du temps pascal, et nous vivrons bientôt les fêtes de l'Ascension et de la Pentecôte. Nous poursuivons notre chemin avec cette attitude où notre cœur déborde de joie et d'allégresse après la Résurrection de Notre Seigneur. Si le Carême est un temps où la pénitence est de mise pour se rapprocher de Jésus, l'après-Pâques est aussi un temps favorable pour renforcer notre foi. Le Seigneur est tout aussi propice à offrir ses grâces par les mérites de sa Résurrection. Donc, il est bon de demander, chaque jour, pendant ce temps pascal, les secours de Jésus dont nous avons besoin, en s'appuyant alors sur sa grâce.
2. Cet Évangile et la fête de la Résurrection nous montrent une réalité qu'il est bon de méditer souvent : le Christ n'enseigne « ses secrets » qu'à ceux qui restent auprès de lui, qu'à ceux qui lui sont fidèles, qu'à ceux qui ne le trahissent pas.  
Judas sort du cénacle, le cercle des disciples proches de Jésus. Il en sort et ne peut donc pas recevoir le Christ. Il ne peut plus entendre et comprendre le mystère de l'homme et de la vie tel que Dieu l'a voulu. Pour pénétrer le dessein de Dieu sur l'homme et le suivre, il est indispensable de rester auprès de Jésus. S'éloigner du cénacle – comme Judas – peut prendre de multiples formes, comme la non-fréquentation des sacrements et de la prière. Ce peut être aussi l'absence d'apostolat, le non-accueil de mon prochain, le fait de ne pas travailler sur soi, etc. Mais le plus important est cet éloignement volontaire du Christ, manifesté par notre distance par rapport à la prière et aux sacrements, particulièrement l'Eucharistie et la confession.
3. Ce temps de joie est propice à l'effusion de la grâce de Notre Seigneur. Demandons au Christ la grâce de nous rapprocher encore plus de lui. C'est le genre de demande qu'il apprécie le plus. Répondons aussi à l'effusion de cette grâce.

## **Dialogue avec le Christ**

---

Sainte Vierge Marie, rends mon cœur, mes pensées, mes paroles et mes actions proches de Jésus. Fais de moi son ami proche.

## **Résolution**

---

Je revois dans un examen de conscience les situations de ma vie quotidienne où je peux me rapprocher de Jésus et je le lui demande.

Xavier Kerrand

**Contacteur l'auteur**

**Méditations : *Regnum Christi***

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

---