



Discours sur le pain de vie : la vraie nourriture

 regnumchristi.fr/

5 mai 2025

Lundi 5 mai 2025

Sainte Judith

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 6, 22-29

Le lendemain, la foule restée sur l'autre rive se rendit compte qu'il n'y avait eu là qu'une seule barque, et que Jésus n'y était pas monté avec ses disciples, qui étaient partis sans lui. Cependant, d'autres barques, venant de Tibériade, étaient arrivées près de l'endroit où l'on avait mangé le pain après que le Seigneur eut rendu grâce. Quand la foule vit que Jésus n'était pas là, ni ses disciples, les gens montèrent dans les barques et se dirigèrent vers Capharnaüm à la recherche de Jésus. L'ayant trouvé sur l'autre rive, ils lui dirent : « Rabbi, quand es-tu arrivé ici ? »

Jésus leur répondit : « Amen, amen, je vous le dis : vous me cherchez, non parce que vous avez vu des signes, mais parce que vous avez mangé de ces pains et que vous avez été rassasiés. Travaillez non pas pour la nourriture qui se perd, mais pour la nourriture qui demeure jusque dans la vie éternelle, celle que vous donnera le Fils de l'homme, lui que Dieu, le Père, a marqué de son sceau. » Ils lui dirent alors : « Que devons-nous faire pour travailler aux œuvres de Dieu ? » Jésus leur répondit : « L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez en celui qu'il a envoyé. »

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

Prière

Seigneur, ravive en moi cette faim de toi !

Demande

Avoir faim de faire la volonté du Père.

Réflexion

1. L'homme chercheur de Dieu

La foule, c'est nous. Nous cherchons Dieu. Et quand ce n'est pas consciemment par notre vie que nous nous efforçons de l'atteindre, c'est inconsciemment que notre être le réclame. Par exemple, quand nous rejetons la souffrance, quand nous nous élevons contre l'injustice, quand nous nous sentons insatisfaits des plaisirs superficiels et éphémères, nous sommes en train de désirer le bonheur. L'homme est un chercheur d'éternité, d'amour, de joie, de paix. Je suis ce chercheur éperdu.

2. Dieu chercheur de l'homme

Dieu descendait au jardin pour trouver Adam et Ève. Dieu vient à nous en se faisant homme : Jésus-Christ. Jésus naît pauvre pour que tous puissent venir à lui. Il est cloué sur la croix, les bras ouverts, comme un pont éternel entre nous et Dieu, comblant l'abîme dont nous étions responsables entre Dieu et nous. Jésus est allé rejoindre ses disciples ballotés sur les flots. Jésus rejoint les disciples d'Emmaüs. Jésus console Marie Madeleine. Jésus vient au-devant de Thomas et dissipe ses doutes. La liste serait interminable ! Dieu ne se lasse pas de nous chercher.

Et dans ma vie ? Quand m'a-t-il cherché ? Combien de fois ne l'ai-je pas reçu dans l'Eucharistie ? Combien de fois ne m'a-t-il pas pardonné ? Et disposé à recommencer encore et encore. Ce Dieu n'est-il pas fou de l'homme ? Fou de moi ?

3. Donc, moi je le cherche ; lui, il me cherche. Et comment nous trouvons-nous ? En croyant en celui qu'il a envoyé. Croire en Jésus-Christ, c'est l'imiter. Or imiter Jésus, c'est avoir les yeux cloués sur le Père. C'est chercher à faire tout ce qui plaît au Père. « *Ma nourriture, c'est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé et d'accomplir son œuvre.* » (Jn 4, 34) « *Celui qui m'a envoyé est avec moi ; il ne m'a pas laissé seul parce que je fais toujours ce qui lui plaît.* » (Jn 8, 29). Voilà ce que nous révèle le Christ. Voilà l'essentiel de notre vie, la clef de notre bonheur.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, donne-moi de ce pain duquel tu te nourris, et dont j'ai si faim même sans m'en rendre compte.

Résolution

Prendre au moins cinq minutes pour s'arrêter et méditer sur la prière du *Notre Père*.

Anne-Marie Terrenoir, consacrée de *Regnum Christi*

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



Seigneur, toi le pain véritable

 regnumchristi.fr/

6 mai 2025

Mardi 6 mai 2025

[Saint Jacques Chastan](#)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 6, 30-35

En ce temps-là, la foule dit à Jésus : « Quel signe vas-tu accomplir pour que nous puissions le voir, et te croire ? Quelle œuvre vas-tu faire ? Au désert, nos pères ont mangé la manne ; comme dit l'Écriture : Il leur a donné à manger le pain venu du ciel. » Jésus leur répondit : « Amen, amen, je vous le dis : ce n'est pas Moïse qui vous a donné le pain venu du ciel ; c'est mon Père qui vous donne le vrai pain venu du ciel. Car le pain de Dieu, c'est celui qui descend du ciel et qui donne la vie au monde. » Ils lui dirent alors : « Seigneur, donne-nous toujours de ce pain-là. » Jésus leur répondit : « Moi, je suis le pain de la vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim ; celui qui croit en moi n'aura jamais soif. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Seigneur Jésus, ouvre mon cœur à ta Parole. Aide-moi à reconnaître en toi le pain de vie qui nourrit mon âme et me soutient sur mon chemin. Apprends-moi à avoir faim et soif de toi, afin que je cherche en toute chose à me rassasier de ta présence.

Demande

Seigneur, augmente ma foi pour que je reconnaisse en toi le vrai pain venu du ciel.

Réflexion

1. La foule demande un signe

Elle veut voir pour croire. Comme les Hébreux dans le désert, elle se souvient de la manne donnée par Moïse. Mais Jésus les invite à dépasser cette attente matérielle pour entrer dans une compréhension plus profonde : ce pain n'était qu'une préfiguration, une annonce du véritable pain de vie. « *Moi, je suis le pain de la vie.* » En prononçant ces paroles, Jésus révèle l'accomplissement du dessein de Dieu. Il ne s'agit plus seulement d'un pain qui nourrit le corps pour un temps, mais d'un pain qui donne la vie éternelle.

2. La préfiguration va encore plus loin

Dans les deux cas, la manne et l'Eucharistie, c'est toujours un don de Dieu. C'est toujours le Père qui donne à manger aux hommes. La manne était à la fois un aliment matériel et une image de l'aliment spirituel qui apporterait définitivement le salut. Il était un don provisoire de Dieu, dans l'attente de l'aliment définitif que donnerait la Terre Promise. L'Eucharistie est aussi un don de Dieu dans la mesure où c'est Jésus, qui s'offre au Père qui, à son tour, nous le donne en aliment : « *C'est mon Père qui vous donne le vrai pain venu du ciel.* »

3. La chair du Christ, cette humanité broyée, humiliée, détruite, n'avait pas d'autre but que d'assumer tout le mal du monde en le portant sur l'autel de la mort. Jésus seul, étant lui-même l'égal du Père, pouvait présenter cette offrande et nous gagner le salut. Dieu le Père, désireux d'accorder le salut tous les jours à l'humanité, non plus de manière mémorielle mais réellement, nous redonne son Fils sous les espèces du pain et du vin.

À chaque fois que le pain et le vin sont offerts, c'est l'œuvre du salut qui est actualisée, c'est notre faim de ce jour qui est comblée. Et au terme de notre pèlerinage, l'Eucharistie sera remplacée par la présence même de Dieu avec qui nous communierons toute l'éternité.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, toi seul peux combler ma faim la plus profonde. Aide-moi à reconnaître en toi le pain véritable, à ne pas chercher ailleurs ce que toi seul peux donner. Apprends-moi à m'approcher de toi avec confiance, à recevoir ton amour et à m'en nourrir chaque jour.

Résolution

Je demande à Dieu avec insistance et foi : « *Seigneur, donne-nous toujours de ce pain-là.* »

Père François Garreau, LC

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



« Moi, je suis le pain de la vie »

 regnumchristi.fr/

7 mai 2025

Mercredi 7 mai 2025

Bienheureuse Gisèle

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 6, 35-40

En ce temps-là, Jésus disait aux foules : « Moi, je suis le pain de la vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim ; celui qui croit en moi n'aura jamais soif. Mais je vous l'ai déjà dit : vous avez vu, et pourtant vous ne croyez pas. Tous ceux que me donne le Père viendront jusqu'à moi ; et celui qui vient à moi, je ne vais pas le jeter dehors. Car je suis descendu du ciel pour faire non pas ma volonté, mais la volonté de Celui qui m'a envoyé. Or, telle est la volonté de Celui qui m'a envoyé : que je ne perde aucun de ceux qu'il m'a donnés, mais que je les ressuscite au dernier jour. Telle est la volonté de mon Père : que celui qui voit le Fils et croit en lui ait la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Seigneur, je crois que c'est toi qui es le pain de la vie. C'est une réalité complexe à comprendre pour le chrétien et encore plus de vivre en conséquence. Seigneur, aide mon peu de foi.

Demande

Augmenter ma dévotion eucharistique.

Réflexion

1. Le discours du pain de vie est l'un des textes les plus riches et les plus complexes de la Bible. Ce discours marque un tournant dans la vie du Christ. Beaucoup de ceux qui le suivent vont se scandaliser de ses paroles et l'abandonner. En ce temps de Pâques il est bon de ne pas tomber dans l'euphorie d'une vie chrétienne facile et seulement pleine de la joie du ressuscité car notre pèlerinage sur terre sera toujours semé de croix et le Christ sera toujours difficile à suivre pleinement.
2. Jésus nous demande de venir à lui et d'augmenter notre foi, il nous faut croire en lui et nous approcher de lui. Cette belle parole devient tout de suite plus pénible quand nous réalisons que cela signifie abandonner notre zone de confort et aller à la rencontre d'un Dieu qui nous aime à la folie mais ne pourra jamais agir contre notre liberté. Si nous décidons de garder nos distances avec Dieu alors lui ne pourra pas nous combler des grâces qu'il a gagnées pour nous : « *Celui qui vient à moi n'aura jamais faim ; celui qui croit en moi n'aura jamais soif.* » Seuls ceux qui iront au Christ en abandonnant leurs sécurités et leurs certitudes pourront recevoir cette incroyable grâce.
3. Le pain de vie que Jésus nous offre est avant tout pour que nous puissions lui ressembler et à notre tour faire la volonté du Père. « *Car je suis descendu du ciel pour faire non pas ma volonté, mais la volonté de Celui qui m'a envoyé.* » Comme notre corps a besoin de nourriture pour prendre des forces, ainsi notre âme a besoin du pain eucharistique pour grandir et se fortifier. Pour ressusciter avec le Christ nous devons nous transformer en lui. Seul celui qui est uni au Christ connaîtra la vie éternelle.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, viens changer mon cœur. Aide-moi à croire en toi chaque jour un peu plus. Que l'Eucharistie nourrisse mon âme et m'aide à communier avec toi. Une communion de l'âme et du cœur qui ne cherche rien d'autre que d'accomplir la volonté du Père.

Résolution

Prendre un temps de prière devant l'Eucharistie et, si possible, aller à la messe.

Père Jérôme Dejoie, LC

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : [© AELF](#) – Paris – Tous droits réservés



Le pain de vie

 regnumchristi.fr/

8 mai 2025

Jeudi 8 mai 2025

Saint Désiré

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 6, 44-51

En ce temps-là, Jésus disait aux foules : « Personne ne peut venir à moi, si le Père qui m'a envoyé ne l'attire, et moi, je le ressusciterai au dernier jour. Il est écrit dans les prophètes : Ils seront tous instruits par Dieu lui-même. Quiconque a entendu le Père et reçu son enseignement vient à moi. Certes, personne n'a jamais vu le Père, sinon celui qui vient de Dieu : celui-là seul a vu le Père. Amen, amen, je vous le dis : il a la vie éternelle, celui qui croit. Moi, je suis le pain de la vie. Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts ; mais le pain qui descend du ciel est tel que celui qui en mange ne mourra pas. Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel : si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement. Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour la vie du monde. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Seigneur, je t'offre mes oreilles et mon cœur en ce jour pour écouter et recevoir ta Parole.

Demande

Instruis-moi sur la vie éternelle.

Réflexion

1. Nous poursuivons notre méditation sur le discours généralement qualifié comme « discours du pain de vie ». Les versets de ce jour constituent sans aucun doute le cœur du discours. Jésus se présente lui-même non seulement comme l'envoyé du Père, mais aussi comme le chemin à emprunter pour connaître le Père. Aller à Jésus, c'est cela tout l'enseignement du Père en définitive.
Pourquoi passer par Jésus ? Parce que lui seul a vu le Père et le connaît. Lui seul est en mesure de nous révéler la clé qui permet de vivre de la vie de Dieu, la vraie vie, celle qui ne finit pas. Lui seul a le pouvoir de nous ressusciter. Dieu veut que nous vivions ! C'est là son unique désir. C'est là le cœur de notre foi. En sommes-nous suffisamment conscients ?
2. Jésus continue en se rapportant au récit du livre de l'Exode, lorsque le peuple traversait le désert, après sa sortie d'Égypte, et se plaignait à Moïse de manquer de nourriture. Dieu avait alors donné la manne qui était une sorte de pain très fin. Elle apparaissait le matin sur le sol, comme une couche de givre. Les Israélites n'avaient qu'à se baisser pour la ramasser.
Cependant, la manne recueillie le matin ne leur était donnée que pour un seul jour. Il n'était pas possible d'en faire la réserve pour le jour suivant car elle se remplissait de vers. Le peuple était donc nourri surtout de la confiance en Dieu ! Ils étaient empêchés de subvenir eux-mêmes à leurs besoins. Dieu lui-même et Dieu seul se chargeait de leur vie. Mais pour un jour après l'autre... jusqu'à ce qu'ils meurent.
3. Jésus se compare lui-même à la manne en l'investissant de toute sa personne : « *Je suis le pain de la vie (...) je suis le pain vivant qui est descendu du ciel.* »
Il nous invite à manger ce pain qui est sa propre chair. Celui qui en mange vit éternellement, contrairement à ceux qui mangeaient la manne chaque jour au désert, puis sont morts. Par la personnification de la manne, Jésus fait clairement allusion à l'Eucharistie. Lorsque nous la recevons, c'est la chair du Christ que nous mangeons. Sa chair est le don que Dieu nous fait pour que nous recevions sa vie, pour que nous la partagions. Quel don plus grand pourrions-nous recevoir sur terre ?

Dialogue avec le Christ

Jésus, tu nous révéles le grand projet de Dieu ; tu nous révéles que le désir du Père est que nous soyons « des vivants ». En toi, cela est rendu possible. En toi, cela se réalise. Pour le grand don de toi-même, de ta chair, de ta vie, Jésus, je te dis merci !

Résolution

Prenons conscience du don inestimable qui nous est offert chaque dimanche au cours de la célébration eucharistique. Avec vos propres mots, rendez grâce à Dieu pour ce don.

Emanuelle Pastore, consacrée de *Regnum Christi*

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



Ma chair est la vraie nourriture, et mon sang est la vraie boisson

 regnumchristi.fr/

9 mai 2025

Vendredi 9 mai 2025

Saint Pacôme

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 6, 52-59

En ce temps-là, les Juifs se querellaient entre eux : « Comment celui-là peut-il nous donner sa chair à manger ? » Jésus leur dit alors : « Amen, amen, je vous le dis : si vous ne mangez pas la chair du Fils de l'homme, et si vous ne buvez pas son sang, vous n'avez pas la vie en vous. Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour.

En effet, ma chair est la vraie nourriture, et mon sang est la vraie boisson. Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui. De même que le Père, qui est vivant, m'a envoyé, et que moi je vis par le Père, de même celui qui me mange, lui aussi vivra par moi. Tel est le pain qui est descendu du ciel : il n'est pas comme celui que les pères ont mangé. Eux, ils sont morts ; celui qui mange ce pain vivra éternellement. » Voilà ce que Jésus a dit alors qu'il enseignait à la synagogue de Capharnaüm.

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

« Pain vivant, pain du ciel, divine Eucharistie, ô mystère touchant que l'amour a produit ! Viens habiter mon cœur, Jésus, ma blanche hostie, rien que pour aujourd'hui ! Daigne m'unir à toi, vigne sainte et sacrée, et mon faible rameau te donnera son fruit, et je

pourrai t'offrir une grappe dorée, Seigneur, dès aujourd'hui. Cette grappe d'amour dont les grains sont les âmes, je n'ai pour la former que ce jour qui s'enfuit. » (Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus)

Demande

Seigneur, je crois que tu es contenu tout entier dans le sacrement de la très sainte Eucharistie corps, sang, âme et divinité. Fortifie ma foi !

Réflexion

1. « *Comment celui-là peut-il nous donner sa chair à manger ?* »

Beaucoup d'entre nous ont grandi dans la foi chrétienne et certaines choses nous semblent évidentes. La croyance en la présence réelle de Jésus est un mystère auquel nous nous sommes peut-être habitués. Je me souviens d'un catéchiste qui accompagnait une jeune fille coréenne non croyante pour la première fois dans une chapelle d'adoration. Cette dernière regardait étonnée ce que faisaient les gens agenouillés et demanda de quoi il s'agissait. C'est en essayant de lui expliquer le mystère de la présence réelle dans l'Eucharistie, de Dieu le Père qui a envoyé son Fils, de la mort sur la croix pour nous donner la vie éternelle, que ce catéchiste, qui avait grandi dans la foi, s'était alors rendu compte de la grandeur de ces mystères. Essayons d'entrer dans la scène : Jésus est dans la synagogue à Capharnaüm, plutôt au début de sa vie publique, et il enseigne à des Juifs qui considèrent que la vie se trouve dans le sang de tout être vivant : « *Amen, amen, je vous le dis : si vous ne mangez pas la chair du Fils de l'homme, et si vous ne buvez pas son sang, vous n'avez pas la vie en vous.* » On pourrait se demander quelle aurait été notre propre réaction si nous avions vécu au temps de Jésus et l'avions entendu prononcer ces paroles. Aurions-nous, nous aussi, trouvé qu'elles étaient dures à entendre ? Aurions-nous tourné le dos, perplexes ? Notre intelligence et notre cœur se seraient-ils ouverts à ce mystère par la grâce de la présence du Seigneur ?

2. « *Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle (...)* »

Le concile de Trente au 16^e siècle a enseigné et professé qu'« *après la consécration du pain et du vin notre Seigneur Jésus-Christ, vrai Dieu et vrai homme, est contenu vraiment, réellement et substantiellement sous l'aspect (species) de ces choses sensibles.* » Et donc « *dans le sacrement de la très sainte Eucharistie sont contenus vraiment, réellement et substantiellement, le corps et le sang avec l'âme et la divinité de notre Seigneur Jésus-Christ, et par conséquent le Christ tout entier.* »

Communier, c'est alors le recevoir complètement. Jésus s'est défini comme le chemin, la vérité et la vie. Il est celui qui a vaincu la mort pour nous donner la vie comme nous le fêtons pendant ce temps pascal. Il est ressuscité ! Manger sa chair et boire son sang, c'est recevoir, c'est devenir celui qui est la vie. N'est-ce pas là tout ce que notre cœur recherche ?

3. La communion spirituelle ou de désir

C'est lorsque nous avons le plus besoin de la vie que le Christ veut nous la donner par la grâce de l'Eucharistie. Or parfois nous ne pouvons le recevoir pour diverses raisons. Notre cœur est alors comme une terre aride sans eau, assoiffé. C'est alors que nous pouvons accomplir une communion de désir ou spirituelle avec les mêmes fruits ou effets que ceux de la communion sacramentelle.

Le concile de Trente l'a aussi proposée, la définissant comme « *un ardent désir de se nourrir du pain céleste, avec une foi vive qui agit par la charité et qui nous rend participants des fruits et des grâces du sacrement. Et au cas où nous doutions encore de son efficacité, saint Thomas d'Aquin a précisé que comme l'autre communion (...) elle soutient, fortifie, répare, réjouit* ».

Dans ce discours du pain de vie, Jésus nous demande d'entrer dans un mystère qui nous dépasse. L'Eucharistie qu'il nous a laissée, c'est lui-même qui se donne, qui reste avec nous, qui veut nous unir à lui pour nous donner la vie, pour nous donner sa vie.

Dialogue avec le Christ

Dire avec saint Paul : « *Par la Loi, je suis mort à la Loi afin de vivre pour Dieu ; avec le Christ, je suis crucifié. Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi. Ce que je vis aujourd'hui dans la chair, je le vis dans la foi au Fils de Dieu qui m'a aimé et s'est livré lui-même pour moi.* » (Ga 2, 19-20)

Résolution

Recevoir dans la mesure du possible aujourd'hui la communion avec foi, sinon faire une communion spirituelle.

Nous pouvons nous inspirer de cette prière sur la communion spirituelle de saint Alphonse de Liguori :

« *Mon Jésus, je crois à votre présence dans le très Saint Sacrement. Je vous aime plus que toute chose et je désire que vous veniez dans mon âme. Je ne puis maintenant vous recevoir sacramentellement dans mon cœur : venez-y au moins spirituellement. Je vous embrasse comme si vous étiez déjà venu, et je m'unis à vous tout entier. Ne permettez pas que j'aie jamais le malheur de me séparer de vous.* »

Amélie Perroy, consacrée de *Regnum Christi*

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



Seigneur, à qui irions-nous ? Tu as les paroles de la vie éternelle

 regnumchristi.fr/

10 mai 2025

Samedi 10 mai 2025

Saint Jean d'Avila, prêtre et docteur de l'Église

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 6, 60-69

En ce temps-là, Jésus avait donné un enseignement dans la synagogue de Capharnaüm. Beaucoup de ses disciples, qui avaient entendu, déclarèrent : « Cette parole est rude ! Qui peut l'entendre ? » Jésus savait en lui-même que ses disciples récriminaient à son sujet. Il leur dit : « Cela vous scandalise ? Et quand vous verrez le Fils de l'homme monter là où il était auparavant !... C'est l'esprit qui fait vivre, la chair n'est capable de rien. Les paroles que je vous ai dites sont esprit et elles sont vie. Mais il y en a parmi vous qui ne croient pas. » Jésus savait en effet depuis le commencement quels étaient ceux qui ne croyaient pas, et qui était celui qui le livrerait. Il ajouta : « Voilà pourquoi je vous ai dit que personne ne peut venir à moi si cela ne lui est pas donné par le Père. » À partir de ce moment, beaucoup de ses disciples s'en retournèrent et cessèrent de l'accompagner. Alors Jésus dit aux Douze : « Voulez-vous partir, vous aussi ? » Simon-Pierre lui répondit : « Seigneur, à qui irions-nous ? Tu as les paroles de la vie éternelle. Quant à nous, nous croyons, et nous savons que tu es le Saint de Dieu. »

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

Prière

Heureux sommes-nous d'être invités au repas du Seigneur !

Demande

« Comment rendrai-je au Seigneur tout le bien qu'il m'a fait ? » (Ps 115, 12)

Réflexion

1. « *Beaucoup de ses disciples qui avaient entendu, déclarèrent : Cette parole est rude ! Qui peut l'entendre ?* »

Cette réaction des disciples nous invite, par contraste, à mettre de côté nos sentiments, notre sensibilité et à suspendre notre jugement jusqu'à ce que les choses s'éclaircissent. Ainsi, nous pourrions rester dans la confiance et l'adoration du Père, par Jésus qui est notre chemin. Nous pourrions alors entendre une parole qui nous paraît insupportable, « *rude* », mais qui est un surcroît d'amour et de grâce.

2. « *Et quand vous verrez le Fils de l'homme monter là où il était auparavant !* »

Dans ce passage sont révélés deux extrêmes : l'anéantissement total du Christ et le sommet de sa glorification. Le Christ s'anéantit jusqu'à être mangé, assimilé, digéré. Mais en même temps, il nous assure de la gloire qu'il avait auparavant auprès du Père et qu'il retrouvera bientôt. C'est ce que nous redit avec tant de ferveur saint Paul dans son Épître aux Philippiens : « *Le Christ Jésus, ayant la condition de Dieu, ne retint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu. Mais il s'est anéanti, (...)* » (Ph 2, 5-7)

3. « *À partir de ce moment, beaucoup de ses disciples s'en retournèrent et cessèrent de l'accompagner.* »

Le Christ préfère perdre des amis, des disciples plutôt que de se taire et ne pas enseigner. Ne nous arrive-t-il pas parfois, pour ne pas froisser nos proches ou ne pas perdre une amitié, d'acquiescer à des paroles ou à des actes qui ne sont pas justes ?

Le Christ ne le fait pas, il manifeste qu'il est vraiment la vérité (Cf. Jn 14, 6) . De cette manière, il glorifie le Père. Ainsi, il se passe comme une purification de son entourage, les départs ont dû être douloureux : c'est un petit nombre qui demeure auprès de Jésus et le suit partout où il va.

Dialogue avec le Christ

« *Alors, Jésus dit : Voulez-vous partir vous aussi ?* » Garde-nous, Seigneur, car nous sommes bien capables de partir nous aussi, sans doute pas à cause de tes paroles sur l'Eucharistie, mais par lassitude ou par tristesse ou alors par révolte ou par orgueil. Chacun avec nos mauvaises raisons. Garde-nous, Seigneur, car nous sommes faibles, fragiles et inconstants. « *Seigneur, à qui irions-nous ? Tu as les paroles de la vie éternelle.* »

Résolution

Lors de ma prochaine communion, je prendrai un temps, par exemple cinq minutes après la messe, pour rendre grâce.

Patricia Freisz, membre de *Regnum Christi*

Contacteur l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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



T'écouter pour te croire

 regnumchristi.fr/

11 mai 2025

Dimanche 11 mai 2025

4^e dimanche de Pâques

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 10, 27-30

En ce temps-là, Jésus déclara : « 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, je t'adore. Jésus, je t'aime. Jésus, je crois en toi. Jésus, j'ai confiance en toi. Je viens vers toi avec toutes mes préoccupations et mes limites. Je viens vers toi avec tous mes doutes et mes fatigues. Parle à mon cœur, Seigneur. Accorde-moi d'entendre ta voix et de suivre tes pas, afin que je puisse me retrouver un jour avec toi et le Père dans l'Esprit, pour toujours !

Demande

Augmente ma confiance !

Réflexion

1. Toi, nous, lui, eux...

Quel beau passage aujourd'hui, Jésus, sur la relation entre toi, le Berger ; nous, les brebis ; le Père, et ceux qui s'opposeraient à notre relation. Ces versets regorgent de liens entre toi et nous, entre toi et ton Père. Dans les quatre premières propositions du texte, c'est un va-et-vient constant entre nous et toi, entre toi et nous, comme si une broche faisait passer un fil de trame entre toi et nous pour confectionner un tissu solide et artisanal... fait de la laine des brebis ? Non, fait d'amour.

Nous t'écoutons ; tu nous connais. Nous te suivons ; tu nous donnes. Que nous donnes-tu ? La vie éternelle, comme le dit aussi la cinquième proposition : « *jamais elles ne périront (...)* ». En effet, si nous sommes entretissés avec toi, nous serons inséparables de la source de la vie. Tu nous tireras de la mort. Tu nous libéreras de nos fautes. Tu nous combleras dans nos incapacités. Tu nous délivreras de notre petitesse. Accorde-moi, ô Berger, de t'écouter et de te suivre. Que dois-je écouter ? Ta voix.

2. Mais n'y a-t-il pas des loups ?

Écouter ta voix est plus vite dit que fait ! Parfois le doute entre, Seigneur, et je me demande si tu me connais vraiment, si tu me donneras vraiment la vie éternelle, si...

J'écoute d'autres voix que ce que tu me dis là, aujourd'hui dans ce passage. C'est la voix du loup qui veut manger les brebis. Et, donc, tu élèves encore la voix pour continuer à me convaincre d'avancer vers toi. Accorde-moi d'écouter ta voix, car tu me connais. Accorde-moi de suivre ce que tu me dis, et tu me donneras la vie éternelle. Que me dis-tu de plus ? Que dans cette vie éternelle, personne ne nous arrachera de ta main. Ton Père, qui nous a donnés à toi, est plus grand que tout, et il nous tiendra dans sa main, et personne ne pourra nous arracher de là. Nous serons libres dans vos mains.

3. En toute sécurité

N'est-ce pas cela, la vie éternelle ? Quelle belle image que de penser que nous serons là, « *petit troupeau* » (Lc 12, 32), entre ta main et celle du Père... parce que, le Père et toi, vous êtes UN : « *Sois sans crainte, petit troupeau : votre Père a trouvé bon de vous donner le Royaume.* » N'est-ce pas cela que nous cherchons tous : une puissance plus grande que tout qui nous tienne tendrement comme dans des mains pleines de bonté, sans pouvoir être dérangés par le mal ? ... Être connus et regardés avec douceur sans avoir à nous cacher parce que tout nous aura été donné ; savoir que nous aurons reçu tout ce qu'il faut et que nous serons tout ce qu'il faut ? Pouvoir vivre paisiblement sans jamais sentir que tout se défait, tout s'achève, tout périt, tout deviendra chaotique, tout tombera dans le vide ? Pouvoir être ensemble sans divisions ni tensions, sans séparations ni violence, dans la joie et l'unité, la fraternité et la filiation ?

Dialogue avec le Christ

« *Seigneur, toi, tu sais tout : tu sais bien que je t'aime.* » (Jn 21, 17) Je veux écouter ta voix. Je veux croire que ce que tu me dis ici, dans ces versets est vrai. Je veux suivre ton exemple de confiance dans le Père. Je veux changer ce que j'ai à changer pour que tu puisses me donner la vie éternelle.

Résolution

Aujourd'hui, je serai attentif à reconnaître la voix du Christ qui m'invite à ne pas avoir peur, mais plutôt à faire confiance au Père.

Véronique Chevrier, consacrée de *Regnum Christi*

Contactez l'auteur

Méditations : *Regnum Christi*

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