

# Regnum Christi

## Habités par l'Esprit

Lundi 13 avril 2026

Saint Martin Ier, pape et martyr (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/968/Saint-Martin-Ier.html>)

Couleur liturgique : blanc

### Évangile selon saint Jean 3, 1-8

Il y avait un homme, un pharisien nommé Nicodème ; c'était un notable parmi les Juifs. Il vint trouver Jésus pendant la nuit. Il lui dit : « Rabbi, nous le savons, c'est de la part de Dieu que tu es venu comme un maître qui enseigne, car personne ne peut accomplir les signes que toi, tu accomplis, si Dieu n'est pas avec lui. » Jésus lui répondit : « Amen, amen, je te le dis : à moins de naître d'en haut, on ne peut voir le royaume de Dieu. » Nicodème lui répliqua : « Comment un homme peut-il naître quand il est vieux ? Peut-il entrer une deuxième fois dans le sein de sa mère et renaître ? » Jésus répondit : « Amen, amen, je te le dis : personne, à moins de naître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu. Ce qui est né de la chair est chair ; ce qui est né de l'Esprit est esprit. Ne sois pas étonné si je t'ai dit : il vous faut naître d'en haut. Le vent souffle où il veut : tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. Il en est ainsi pour qui est né du souffle de l'Esprit. »



Regnum Christi France

260413 Jn 3, 1-8 Habités par l'Esprit

SOUNDCLOUD

Share

[Privacy policy](#)

4

### ▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

P

Seigneur Jésus, nous venons d'être les témoins de ta Résurrection, et l'Église a proclamé ta miséricorde. Ton cœur nous est grand ouvert, et nous savons que tu intercèdes pour nous auprès du Père. Enveloppés par ton amour, nous souhaitons de tout cœur préserver ce lien de confiance et de proximité avec toi.

### Demande

Que la preuve de ton amour nous soutienne, nous inspire et nous guide tout au long de cette année liturgique afin que nous demeurions toujours dans la joie.



## Réflexion

1. « *Personne ne peut accomplir les signes que toi tu accomplis si Dieu n'est pas avec lui.* »  
 Dans la première lecture, nous voyons Pierre et Jean amenés devant le Conseil parce qu'ils ont guéri un infirme. Ils proclament que c'est au nom de Jésus qu'ils ont accompli ce miracle, et les grands prêtres ne trouvent rien à redire.  
 Ici, dans l'Évangile, Nicodème affirme que pour réaliser ces prodiges Dieu doit être avec Jésus. Ces miracles attestent de la divinité du Christ qui continue après son Ascension à agir à travers ses apôtres. Comme pour Jésus, les signes accomplis par les apôtres garantissent la véracité de leurs enseignements car ils sont ainsi confirmés comme ayant Dieu avec eux. Ces enseignements écrits nous ont été transmis pour toutes les générations. Ils sont proclamés dans le Nouveau Testament et rendus visibles par l'Église pour nous. À nous de les accueillir !
2. « *À moins de naître d'en haut, on ne peut voir le royaume de Dieu.* »  
 Clairement, Pierre et Jean n'étaient pas des hommes éduqués alors que les prêtres l'étaient. Ces derniers, même instruits de la Résurrection de Jésus, ne voyaient pas le royaume de Dieu agissant sur terre. Les apôtres avaient reçu l'Esprit. Ils étaient ainsi nés d'en haut et ils proclamaient que ce royaume était accessible pour qui croyait en Jésus. Voyons-nous le royaume de Dieu dans le salut offert par les sacrements ? Vivons-nous de ce royaume par la charité, l'espérance et la foi intégrées dans nos relations ? Les apôtres se tournent vers Dieu dans les persécutions et Dieu renouvelle la présence de l'Esprit en eux. Ils retrouvent ainsi courage pour continuer à parler de Jésus.
3. « *Personne, à moins de naître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu.* »  
 Cette parole paraît dure, surtout lorsque Jésus ajoute que l'Esprit souffle où il veut. Pourtant Jésus met des moyens à notre disposition. Nous avons l'eau du baptême, et l'Église nous insuffle l'Esprit à la confirmation. Les apôtres, après l'Ascension de Jésus, iront porter le baptême et le don du Saint-Esprit aux juifs et aux gentils qui voudront l'accueillir. Ils parcourront le Moyen-Orient puis gagneront l'Europe. De là, l'Esprit continuera de souffler sur notre monde. Sommes-nous, cependant, certains de ne pas entraver l'action de l'Esprit ? Lorsque nous traitons nos frères et sœurs injustement ou cruellement, nous n'apportons pas la guérison, cette garantie de la présence de Dieu en nous et en nos paroles, nos actions et nos promesses ! Nous obscurcissons la vision du royaume de Dieu. Transforme nos cœurs, Jésus, afin que, par la bonté, nous puissions ouvrir un chemin à ton Esprit.

## Dialogue avec le Christ

Jésus, je veux être pleinement habité de ton Esprit afin d'avoir l'audace de vivre de ta présence parmi mes frères et sœurs. Ouvre mon cœur et mon esprit pour que je renaisse d'en haut et que j'aspire à ton royaume éternel.

## Résolution

Nous invoquerons l'Esprit Saint d'ici à la fête de la Pentecôte pour que sa présence se fasse sentir en nous.

Jeanne et Jacques Chevrier, membres de *Regnum Christi*

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/contactez-nous/>)**

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés



# Regnum Christi

## Se laisser conduire par l'Esprit Saint

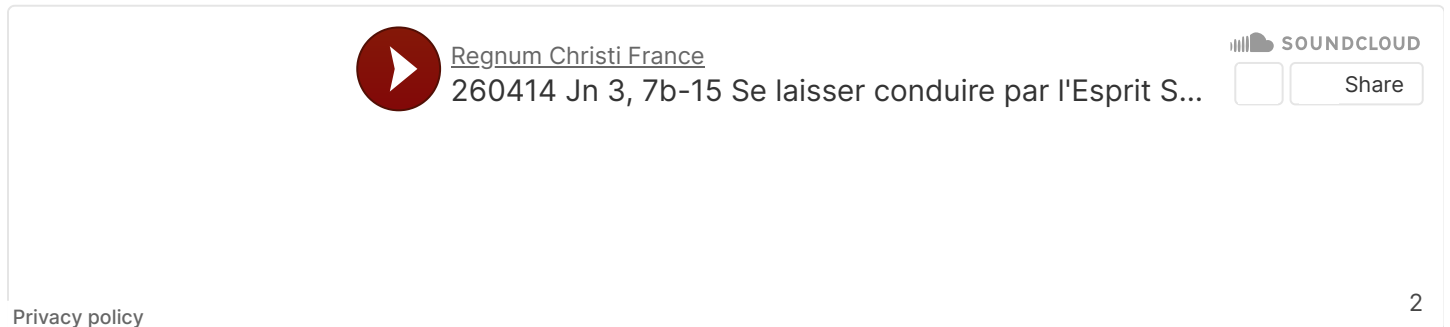
Mardi 14 avril 2026

Saint Maxime (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/975/Saint-Maxime.html>)

Couleur liturgique : blanc

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

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



Regnum Christi France  
260414 Jn 3, 7b-15 Se laisser conduire par l'Esprit S...

Privacy policy 2

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Viens, Esprit de Dieu ! Viens, souffle divin, embrase mon pauvre cœur. Renouvelle mon intelligence.

### Demande

Me laisser conduire par l'Esprit Saint.

### Réflexion

1. « *Comment cela peut-il se faire ?* »

Cette question de Nicodème résonne comme du déjà-vu ; elle rappelle celle de Zacharie à l'annonce de la naissance de Jean-Baptiste par l'ange et celle de Marie lors de l'Annonciation de notre Seigneur.

Dans un cas comme dans l'autre, la naissance reste un profond mystère et même encore aujourd'hui. Mais, au-delà des circonstances, accueillir une vie nouvelle relève toujours du



miracle, de l'initiative de Dieu qui agit comme il veut quand il veut et en qui il veut. Cependant, une question demeure toujours : celle de la disposition du cœur de l'homme. L'homme peut accueillir avec foi et humilité l'œuvre de Dieu, se reconnaître un instrument docile pour la réalisation du projet de Dieu ou au contraire y opposer ses limites et ses doutes. La méditation de cet Évangile me fait prendre conscience d'un élément essentiel : tout homme tiré de la poussière, né de la chair a été créé par Dieu sans son adhésion. Mais pour participer de cette vie nouvelle – à laquelle nous sommes tous appelés – pour naître de l'Esprit, avoir part à la vie d'en haut, Dieu attend le consentement de la créature.

## 2. « Tu es un maître qui enseigne Israël et tu ne connais pas ces choses-là ? »

Les commentaires de saint Augustin et de saint Jean Chrysostome sur ce point sont particulièrement éclairants :

Pour saint Augustin, l'intention de notre Seigneur est-elle de blesser ce maître en Israël ? Non, il voulait le faire naître de l'Esprit. Or, l'humilité est la condition indispensable de cette naissance, puisque c'est l'humilité elle-même qui nous fait naître de l'Esprit. Nicodème était comme enflé de son titre de maître, et il se croyait un homme important, parce qu'il était docteur des Juifs. Notre Seigneur réprime donc son orgueil, pour qu'il puisse naître de l'Esprit (Saint Augustin, Traité 12).

Quant à saint Jean Chrysostome, il n'accuse pas ses mauvaises dispositions, il lui reproche seulement son ignorance et son défaut de jugement. Mais quel rapport, me demandera-t-on, pouvait-il y avoir entre cette naissance dont Jésus-Christ venait de parler et les croyances des Juifs ? Le voici : la création du premier homme, la formation de la femme d'une des côtes d'Adam, les femmes stériles qui sont devenues mères, les miracles dont l'eau a été l'instrument, Élisée faisant surnager le fer sur l'eau, les Juifs passant la mer Rouge à pied sec, Naaman le syrien guéri de la lèpre dans les eaux du Jourdain, étaient autant de symboles figuratifs de cette naissance spirituelle, et de la purification qu'elle produit dans l'âme.

Les oracles des prophètes rendent à leur tour témoignage quoique d'une manière plus cachée à la manière dont s'accomplit cette naissance, par exemple dans ces paroles : « *Votre jeunesse sera renouvelée comme celle de l'aigle* » (Ps 102) « *Bienheureux ceux dont les iniquités sont pardonnées* » (Ps 31) Isaac lui-même a été une figure de cette naissance (Saint Jean Chrysostome, Homélie 26).

## Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus-Christ, déchiffrer ta parole illumine et les simples comprennent. Remplis-moi d'humilité comme Marie pour méditer en mon cœur et me laisser instruire par ta Parole pour en découvrir, selon ta volonté, les mystères cachés à mes yeux de chair.

## Résolution

Je prends un moment aujourd'hui ou au cours de la semaine devant le Saint-Sacrement et j'écoute Jésus parler à mon cœur.

Sophia Adjon, membre de *Regnum Christi*

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/contactez-nous/>)**

**Méditations : *Regnum Christi***

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés

# Regnum Christi

## Dans la lumière du Christ

Mercredi 15 avril 2026

[Saint Patern \(https://nominis.cef.fr/contenus/saint/983/Saint-Patern-de-Vannes.html\)](https://nominis.cef.fr/contenus/saint/983/Saint-Patern-de-Vannes.html)

Couleur liturgique : blanc

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

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



[Regnum Christi France](#)  
260415 Jn 3, 16-21 Dans la lumière du Christ

 SOUNDCLOUD

Privacy policy 1

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Merci, Seigneur, pour cette bonne nouvelle qui a été dite tout bas, au plus profond de la nuit, dans l'oreille d'un seul homme, Nicodème, et qui maintenant fait vivre tant de personnes qui croient en toi : « *Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle.* »

### Demande

Seigneur, ma foi est souvent fragile. Elle se heurte à bien des écueils. Et parfois, le doute est là. Sois toi-même le gardien de ma foi. Garde-la, soutiens-la. Oui, j'ai confiance, tu pries le Père pour que ma foi ne défaille pas (cf. Lc 22, 32). Je t'en rends grâce, Seigneur !



## Réflexion

1. « Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. »

Cette bonne nouvelle nous fait sauter et danser de joie ! Dieu m'aime tellement qu'il me donne son Fils unique pour que je croie en lui et que j'obtienne la vie éternelle. Il m'aime non pas parce que je suis « ceci ou cela ». Dieu m'aime parce que « Dieu est amour » (1 Jn 4, 8). Oui, « ton amour me fait danser de joie » (Ps 30, 8), car « devant moi, tu as ouvert un passage » (Ps 30, 9).

2. Cet amour de Dieu pour moi, comment l'accueillir et y répondre ?

Dans cet Évangile, un lien très net est établi par Jésus, d'un côté entre les œuvres mauvaises et les ténèbres, et de l'autre entre les œuvres bonnes, la lumière et la vérité. « Celui qui fait le mal déteste la lumière », « celui qui fait la vérité vient à la lumière ». Notre vie, nos actes nous engagent soit vers la lumière, soit vers les ténèbres.

Choisissons de travailler dans la lumière et la vérité car alors « œuvres accomplies en union avec Dieu ».

3. Le Fils ne vient pas juger le monde, il vient mettre à la lumière. Il nous demande d'accepter la lumière, d'accepter d'être éclairé, de tout exposer à sa lumière. Il est « la lumière de la vie » (Jn 8, 12). Il ne faut pas craindre de placer notre conscience tout entière dans sa lumière car la lumière est plus forte que toute ténèbre : « et les ténèbres ne l'ont pas arrêtée » (Jn 1, 5). Nous ne devons pas redouter de nous exposer entièrement et complètement au Christ puisqu'aucune ténèbre ne pourra souiller ou éteindre la lumière du Christ. Mettre notre vie dans la lumière du Christ et croire en lui, c'est être sauvé !

## Dialogue avec le Christ

C'est la foi et la confiance en toi qui font que la nuit devient lumière autour de moi. Sans toi, je dis : « Les ténèbres m'écrasent ! » mais avec toi, « la nuit devient lumière autour de moi ». « Même la ténèbre pour toi n'est pas ténèbre, et la nuit comme le jour est lumière ! » (Ps 138 11.12)

## Résolution

Je dirai plusieurs fois au cours de la journée cette prière : « Seigneur, je crois mais augmente ma foi ! »

Patricia Freisz, membre de *Regnum Christi*

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/contactez-nous/>)**

**Méditations : Regnum Christi**

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés

# Regnum Christi

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

Jeudi 16 avril 2026

Saint Benoît-Joseph Labre (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/986/Saint-Beno%C3%A9t-Joseph-Labre.html>)

Couleur liturgique : blanc

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

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



Regnum Christi France  
260416 Jn 3, 31-36 Le Père aime le Fils et il a tout r...

SOUNDCLOUD

Share

Privacy policy

1

### ▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud


P

Je crois en toi, mon Dieu, je crois que tu es présent ici, avec moi. Je me mets en ta présence, toi qui as tout créé, qui m'as créé, qui remplis tout. Augmente ma foi en toi. J'espère en toi, mon Dieu. J'espère en ta Parole, en tes promesses. J'espère en la vie éternelle, cette vie qui est le but de ma vie sur terre. Augmente mon espérance, donne-moi de vivre les yeux fixés sur toi. Je t'aime, ô mon Dieu, mais affermis mon amour si faible et inconstant. Mets en moi ton amour qui pénètre tout et consume tout.

### Demande

Seigneur Jésus-Christ, fais que je crois en toi comme Dieu venu de Dieu !

### Réflexion

1. Pour comprendre ces paroles de Jean le Baptiste, remettons-nous dans le contexte : des Juifs viennent avertir Jean que Jésus est en train de baptiser, d'attirer les foules et de le dépasser en notoriété ; ce Jésus que Nicodème, peu auparavant, avait qualifié de « *maître venu de la part d Dieu* » (Jn 3, 2). Ce qui se dessine dans le chapitre 3 de saint Jean est une comparaison entre 

maîtres et sages juifs : Nicodème, Jean le Baptiste, Jésus, trois figures de maîtres pour les Juifs qui attendaient le salut. Et pourtant, c'est justement cette image que Jean le Baptiste détruit aujourd'hui : « *Celui qui vient d'en haut est au-dessus de tous.* » Non, Jésus n'est pas au même niveau que Jean, que Nicodème. Eux sont « de la terre, et parlent de façon terrestre ». Jésus, lui, vient du ciel.

2. « *Celui que Dieu a envoyé dit les paroles de Dieu.* »

Quelle est la différence fondamentale entre Jésus et les prophètes, les maîtres de la Loi ? Qu'ils ne parlent pas en tant que simples hommes. Ils disent les paroles de Dieu. C'est Dieu qui parle en eux, et non pas seulement qu'eux parlent bien de Dieu. Cela pourrait paraître équivalent, mais l'enjeu est de taille. Écouter les paroles du Christ, lire l'Évangile, recevoir les enseignements du Christ transmis par son Église n'a rien à voir avec écouter Moïse, ou Abraham, les fondateurs des autres religions, ou même nos prêtres. Qui écoute Jésus et croit en lui, écoute directement Dieu et croit en Dieu. Il ne certifie pas que la doctrine du Christ est meilleure que les autres ; il certifie que Dieu lui-même est vrai, ce Dieu qui parle en Jésus.

3. « *Celui qui croit au Fils a la vie éternelle.* »

Recevons et méditons sur ce témoignage de Jean : il veut faire passer ses auditeurs à un autre niveau, celui de la relation avec Dieu. Il veut nous faire comprendre que lorsqu'il s'agit de Jésus, il s'agit de Dieu, de celui qui nous a créés et rachetés, de celui qui nous jugera. Bien plus qu'un prophète. Il s'agit de celui dont dépend notre vie éternelle, car il est le Fils.

Voilà pourquoi l'Évangile se termine sur des paroles un tant soit peu dures à entendre. Notre attitude – et celle du monde entier – vis-à-vis du Christ est décisive pour notre vie : présente et future. Croire en lui, c'est recevoir la vie éternelle. Ne pas croire en lui, ou le rabaisser à un simple sage, un maître aux bons enseignements, c'est nous fermer à la vie éternelle, c'est être déjà jugés...

Dans ma vie, le Christ est-il une sorte de « complément spirituel » qui améliore mon existence ? Une pièce manquante dans ma vie ? Lui ne veut pas être une « pièce » de ma vie : il veut être ma vie elle-même !

## Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus-Christ, je crois que tu es Dieu, tu es venu de Dieu et tu es au-dessus de tous. Je veux accueillir tes paroles comme paroles de l'Esprit Saint, je veux croire en toi. Augmente ma foi ! Ne permets pas que je te réduise à un complément spirituel utile dans ma vie. Donne-moi la grâce de comprendre que tu es le sens, l'origine et le but de ma vie, rien de moins. Jésus-Christ, je crois en toi, fais qu'aujourd'hui je croie un peu davantage, et que ma vie s'oriente vers toi.

## Résolution

Aujourd'hui je renouvellerai plusieurs fois dans la journée cette prière : « Seigneur Jésus, je crois en toi, augmente ma foi. »

Père Matthieu Boo d'Arc, LC

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/matthieu-boo-darc-lc/>)**

**Méditations : Regnum Christi**

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés

# Regnum Christi

## Une nouvelle lecture de la multiplication des pains

Vendredi 17 avril 2026

Sainte Kateri Tekakwitha (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/9934/Sainte-Kateri-Tekakwitha.html>)

Couleur liturgique : blanc

### Évangile selon saint Jean 6, 1-15

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

Alors Jésus prit les pains et, après avoir rendu grâce, il les distribua aux convives ; il leur donna aussi du poisson, autant qu'ils en voulaient. Quand ils eurent mangé à leur faim, il dit à ses disciples : « Rassemblez les morceaux en surplus, pour que rien ne se perde. » Ils les rassemblèrent, et ils remplirent douze paniers avec les morceaux des cinq pains d'orge, restés en surplus pour ceux qui prenaient cette nourriture. À la vue du signe que Jésus avait accompli, les gens disaient : « C'est vraiment lui le Prophète annoncé, celui qui vient dans le monde. » Mais Jésus savait qu'ils allaient venir l'enlever pour faire de lui leur roi ; alors de nouveau il se retira dans la montagne, lui seul.



[Regnum Christi France](#)

260417 Jn 6, 1-15 Une nouvelle lecture de la multipli...

SOUNDCLLOUD

Share

[Privacy policy](#)

1

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Seigneur, en ce temps de Pâques nous célébrons la victoire de la vie sur la mort et la grande joie de la Résurrection. Donne-moi la grâce de pouvoir discerner tes miracles et tes œuvres comme l'accomplissement de ton plan d'amour pour nous.



## Demande

Redécouvrir la dimension pascale du mystère de l'Eucharistie.

## Réflexion

1. Dans la théologie chrétienne, nous célébrons le mystère de l'Incarnation. En effet, Dieu s'est fait homme, il est entré dans l'Histoire et a habité parmi nous. Ce grand mystère nous a donné l'immense privilège que notre Dieu puisse vivre parmi nous depuis sa naissance jusqu'à sa mort, pendant environ 33 ans. Mais la vie du Christ est un mystère qu'il faut lire et comprendre dans son entièreté et non pas en considérant les événements les uns après les autres. En ce temps pascal, la liturgie nous permet de revenir sur certains épisodes de la vie du Christ. Il ne s'agit pas simplement de faire mémoire des actions du Seigneur qui ont eu lieu avant sa Passion, sa mort et sa Résurrection, mais de pouvoir les comprendre dans une nouvelle optique maintenant que la Résurrection a donné un sens nouveau aux choses.
2. L'Évangile d'aujourd'hui est tout à fait caractéristique de cette profondeur nouvelle que prennent les événements après la Résurrection. En effet, si l'on s'en tient à une lecture immédiate, le Christ apparaît comme un maître compatissant qui prend soin de nourrir la foule qui l'accompagne. Il est attentif à leurs besoins matériels et accomplit pour eux un miracle en multipliant les pains et les poissons. La foule ne s'y trompe pas et souhaite le proclamer roi. On peut voir ce miracle comme une première révélation du Christ qui manifeste son pouvoir, mais aussi une préfiguration du mystère pascal.
3. En effet, il est dit dans l'Évangile que Jésus rendit grâce, en grec *eucharistein*. Ces versets nous montrent évidemment que Jésus avait déjà prévu d'offrir aux hommes l'Eucharistie, le pain de vie. Ce miracle est une préfiguration du mystère de l'Eucharistie. Jésus veut rassembler les foules et nourrir les âmes avec le pain eucharistique comme il l'a fait en nourrissant les corps avec les pains d'orge.  
De plus il est ici précisé que ce miracle a eu lieu alors que : « *la Pâque, la fête des Juifs, était proche.* » Il existe donc un lien profond entre cet Évangile et le mystère de Pâques. Jésus n'a pas simplement nourri une foule immense. Il préparait les âmes au mystère pascal qui allait s'accomplir.

## Dialogue avec le Christ

Seigneur, viens changer mon cœur. Ton plan de salut pour les hommes est si grand et si beau. Tu ne nous as jamais abandonnés mais, pas à pas, tu es venu nous chercher en respectant notre liberté. Permits-moi de savoir m'émerveiller devant ton chemin d'amour qui reste toujours ouvert pour celui qui te cherche avec un cœur sincère.

## Résolution

Je fais l'effort de demander au Seigneur la grâce de vivre cette journée avec la joie surnaturelle du temps de Pâques.

Père Jérôme Dejoie, LC

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/contactez-nous/>)**

**Méditations : *Regnum Christi***

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés



# Regnum Christi

## Ta présence au cœur des ténèbres

Samedi 18 avril 2026

Saint Parfait (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/6657/Saint-Parfait-de-Cordoue.html>)

Couleur liturgique : blanc

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

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



Regnum Christi France  
260418 Jn 6, 16-21 Ta présence au cœur des ténèbr...

SOUNDCLOUD Share

Privacy policy 1

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Ouvre mes yeux pour te reconnaître, Seigneur. Au milieu des ténèbres, permets-moi de t'accueillir.

### Demande

Savoir marcher dans les ténèbres, savoir reconnaître le Christ dans les ténèbres.

### Réflexion

1. Dans cette deuxième semaine du temps pascal, le Seigneur nous invite particulièrement à rendre présente sa Résurrection dans notre vie quotidienne. « *C'était déjà les ténèbres* », les disciples peinaient, le Christ les avait envoyés au-devant de lui. Croire en Jésus ressuscité, c'est croire que le Christ est présent dans ma vie à chaque instant, même lorsque les ténèbres m'environnent. La Résurrection m'encourage à croire que le Christ chemine à mes côtés, même dans les moments de solitude, de contraintes, d'épreuve, de maladie, de souffrance, d'incompréhension, etc.



2. Les temps se déchaînent contre ma barque : le vent souffle, la pluie redouble de violence, les vagues menacent de renverser l'embarcation. La peur est palpable et présente. Les regards expriment incertitude et désespoir, les corps s'agitent, les sens se troublent. Les ténèbres sont toujours un moment où notre foi est mise à l'épreuve. Le capitaine doit fermement maintenir le cap afin d'arriver à bon port malgré les vagues, le vent, la pluie, l'obscurité.
3. À quoi je m'affaire lorsque le doute, les peurs m'assaillent, quand je suis en proie au désespoir, quand le monde semble se dresser contre moi, quand tout paraît voué à l'échec ? Comment est-ce que je réagis ? La Résurrection du Seigneur est-elle réellement présente en moi ? Ma foi est-elle bien solide pour me permettre de m'attacher à Jésus dans ces moments ? Suis-je convaincu qu'il est là à mes côtés dans ces ténèbres ? Sais-je discerner sa présence ? Comment fais-je pour continuer à avancer ? Est-ce que je laisse le doute, le désespoir et la peur m'envahir ? Car c'est bien par sa Résurrection qu'il demeure parmi nous jusqu'à la fin des temps !

## Dialogue avec le Christ

Sainte Vierge Marie, au milieu des ténèbres qui ont marqué ta vie, notamment lors de la mort de ton Fils et lors de sa Résurrection, tu as maintenu fermement le cap, ta foi est restée inébranlable. Apprends-moi ce chemin de purification, cette purification qui s'opère dans la lumière de la Résurrection par la foi.

## Résolution

Dans un moment où la peur m'envahit, je me mets en prière et j'implore avec confiance le secours de Jésus.

Xavier Kerrand, membre de *Regnum Christi*

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/contactez-nous/>)**

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés

---

# Regnum Christi

## Reste !

Dimanche 19 avril 2026

3<sup>e</sup> dimanche de Pâques (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/10830/Saint-Mappalique.html>)

Couleur liturgique : blanc

### Évangile selon saint Luc 24, 13-35

Le même jour (c'est-à-dire le premier jour de la semaine), deux disciples faisaient route vers un village appelé Emmaüs, à deux heures de marche de Jérusalem, et ils parlaient entre eux de tout ce qui s'était passé. Or, tandis qu'ils s'entretenaient et s'interrogeaient, Jésus lui-même s'approcha, et il marchait avec eux. Mais leurs yeux étaient empêchés de le reconnaître. Jésus leur dit : « De quoi discutez-vous en marchant ? » Alors, ils s'arrêtèrent, tout tristes. L'un des deux, nommé Cléophas, lui répondit : « Tu es bien le seul étranger résidant à Jérusalem qui ignore les événements de ces jours-ci. »

Il leur dit : « Quels événements ? » Ils lui répondirent : « Ce qui est arrivé à Jésus de Nazareth, cet homme qui était un prophète puissant par ses actes et ses paroles devant Dieu et devant tout le peuple : comment les grands prêtres et nos chefs l'ont livré, ils l'ont fait condamner à mort et ils l'ont crucifié. Nous, nous espérions que c'était lui qui allait délivrer Israël. Mais avec tout cela, voici déjà le troisième jour qui passe depuis que c'est arrivé. À vrai dire, des femmes de notre groupe nous ont remplis de stupeur. Quand, dès l'aurore, elles sont allées au tombeau, elles n'ont pas trouvé son corps ; elles sont venues nous dire qu'elles avaient même eu une vision : des anges, qui disaient qu'il est vivant. Quelques-uns de nos compagnons sont allés au tombeau, et ils ont trouvé les choses comme les femmes l'avaient dit ; mais lui, ils ne l'ont pas vu. »

Il leur dit alors : « Esprits sans intelligence ! Comme votre cœur est lent à croire tout ce que les prophètes ont dit ! Ne fallait-il pas que le Christ souffrît cela pour entrer dans sa gloire ? » Et, partant de Moïse et de tous les Prophètes, il leur interpréta, dans toute l'Écriture, ce qui le concernait. Quand ils approchèrent du village où ils se rendaient, Jésus fit semblant d'aller plus loin. Mais ils s'efforcèrent de le retenir : « Reste avec nous, car le soir approche et déjà le jour baisse. » Il entra donc pour rester avec eux. Quand il fut à table avec eux, ayant pris le pain, il prononça la bénédiction et, l'ayant rompu, il le leur donna. Alors leurs yeux s'ouvrirent, et ils le reconnurent, mais il disparut à leurs regards. Ils se dirent l'un à l'autre : « Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous, tandis qu'il nous parlait sur la route et nous ouvrait les Écritures ? » À l'instant même, ils se levèrent et retournèrent à Jérusalem. Ils y trouvèrent réunis les onze Apôtres et leurs compagnons, qui leur dirent : « Le Seigneur est réellement ressuscité : il est apparu à Simon-Pierre. » À leur tour, ils racontaient ce qui s'était passé sur la route, et comment le Seigneur s'était fait reconnaître par eux à la fraction du pain.





## ▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

P

Protège-moi, mon Dieu, tu es mon refuge, tu es mon Dieu. Ma vie est entre tes mains. Tu es présent à chaque instant, je ne crains rien ni personne car tu es avec moi. Je te bénis, Seigneur, car tu m'enseignes le chemin de la vie et tu es la joie de mon cœur. Ta main ne m'abandonnera pas face aux dangers de la mort ; ta présence est ma joie, ton amitié ma joie éternelle.

## Demande

Fais, Seigneur, que mon cœur brûle d'amour pour toi. Transforme mes larmes en sources de grâce et de miséricorde. Accorde-moi la grâce de te connaître toujours davantage à travers les Écritures et te découvrir sans cesse dans l'Eucharistie.

## Réflexion

### 1. « *Jésus lui-même s'approcha (...)* »

Les deux disciples d'Emmaüs cheminent le cœur accablé, ils sont troublés, déçus, tristes. Plus ils s'éloignent de Jérusalem, plus le vide de leur cœur semble s'accroître. C'est précisément dans ces circonstances que le Seigneur se fait proche, pour marcher avec eux et les écouter. Dans la vie chrétienne, la souffrance et la douleur sont incompatibles avec le déni, la foi ne supprime pas la douleur mais la sublime car le Seigneur est à nos côtés pour nous aider à nous libérer des fardeaux qui nous accablent.

### 2. « *(...) il leur interpréta, dans toute l'Écriture, ce qui le concernait.* »

Dans cette vie, la douleur et la souffrance resteront un mystère, c'est-à-dire qu'il nous sera difficile de trouver des arguments rationnels pour comprendre la douleur, pour saisir le sens de la souffrance et ainsi mettre fin à ce sentiment de malaise qui nous hante, nous poursuit et nous épuise intérieurement.

Or, à la lumière de la foi, en nous inscrivant dans la spiritualité chrétienne du sacrifice, de l'oblation, du don rédempteur, le Seigneur Dieu, en la personne du Christ, « explique » la cause de la Passion et de la mort en vue de la Résurrection. En chemin, le Seigneur se sert des Écritures pour éclairer le mystère de la douleur et alléger le poids qui angoisse les âmes.

### 3. « *Il entra donc pour rester avec eux.* »

Le Christ ne nie pas la douleur, il l'accompagne, il la remplit de lumière. La douleur peut nous consumer lorsque nous avons peu d'espoir ou lorsque nous avons placé nos espérances sur des fondements uniquement terrestres. Le Christ est notre espoir, il n'impose ni sa présence ni son amitié. Il veut que nous insistions pour qu'il reste avec nous afin de nous ouvrir les yeux et nous donner des certitudes de foi et d'espoir : le Seigneur est vraiment ressuscité !

## Dialogue avec le Christ

J'ai choisi de te suivre, Seigneur, et personne d'autre. Je sais que c'est uniquement parce que tu m'as appelé que j'ai pris cette décision. Tu ne m'y as pas contraint. Et je veux être fidèle à cette décision. Tu es le Seigneur, source de sagesse, de pardon, d'amour et de vie qui remplit le monde de toute sa bonté. Fais de moi un canal de ta grâce, un lit pour ta source qui coule... Les épreuves de ma vie semblent parfois si insignifiantes lorsque je vais à la messe. Mais comment peuvent-elles l'être ? Ne t'importent-elles pas ? Seigneur, cette vie éphémère est un mystère pour moi, si agitée mais si floue. Aide-moi à savoir à chaque instant ce que je dois faire et comment je dois être. Je n'ai que cette vie à vivre, et je veux la vivre bien. Reste avec moi, Seigneur. Comme j'ai besoin d'un ami qui me connaisse profondément et ne me juge pas, qui connaisse mes forces et mes faiblesses et qui sache comment tirer parti des premières et renforcer les secondes ! Je ressens un désir ardent de faire quelque chose qui en vaille la peine, d'en faire plus : tu as mis ce désir dans mon cœur. Maintenant, montre-moi comment faire !

## Résolution

Je consacre un moment à la prière d'action de grâce pendant l'adoration eucharistique, si je peux y assister. Je remercie le Seigneur pour le don de ma vie et je lui demande la grâce qu'il me raconte mon histoire à partir des Écritures.

Frère Edgar Maldonado, LC

**Contactez l'auteur (<https://www.regnumchristi.fr/contactez-nous/>)**

**Méditations** : *Regnum Christi*

Texte de l'Évangile et informations liturgiques : © AELF (<https://www.aelf.org/>) – Paris – Tous droits réservés

---