

Regnum Christi

Ta demeure en mon âme

Lundi 4 mai 2026

Saint Sylvain, évêque et martyr (<http://Saint Sylvain, évêque et martyr>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 14, 21-26

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Celui qui reçoit mes commandements et les garde, c'est celui-là qui m'aime ; et celui qui m'aime sera aimé de mon Père ; moi aussi, je l'aimerai, et je me manifesterai à lui. » Jude – non pas Judas l'Ischariote – lui demanda : « Seigneur, que se passe-t-il ? Est-ce à nous que tu vas te manifester, et non pas au monde ? » Jésus lui répondit : « Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole ; mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure. Celui qui ne m'aime pas ne garde pas mes paroles. Or, la parole que vous entendez n'est pas de moi : elle est du Père, qui m'a envoyé. Je vous parle ainsi, tant que je demeure avec vous ; mais le Défenseur, l'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom, lui, vous enseignera tout, et il vous fera souvenir de tout ce que je vous ai dit. »



[Regnum Christi France](#)
260504 Jn 14, 21-26 Ta demeure en mon âme

SOUNDCLOUD

Share

Privacy policy

1

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Reprendre le chant : Tu fais ta demeure en nous, Seigneur (<https://www.youtube.com/watch?v=jcz020i8OT4>)

R. Tu es là présent, livré pour nous
Toi le tout-petit, le serviteur,
Toi, le Tout-Puissant, humblement tu t'abaisse.
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.

Le pain que nous mangeons, le vin que nous buvons,
C'est ton corps et ton sang.
Tu nous livres ta vie,
Tu nous ouvres ton cœur,
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.



Par le don de ta vie
 Tu désires aujourd'hui reposer en nos cœurs
 Brûlé de charité, assoiffé d'être aimé,
 Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.

Unis à ton amour, tu nous veux pour toujours
 Ostensoirs du Sauveur.
 En notre humanité, tu rejoins l'égaré,
 Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.

Demande

Viens, Seigneur Jésus, sois le doux hôte de mon âme.

Réflexion

1. « *Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole.* »

Dans l'Évangile d'aujourd'hui, le Seigneur nous invite à entrer dans sa logique, la logique divine. Le texte a toute l'allure d'un syllogisme. Une affirmation en appelle une autre, nous menant à une conclusion cohérente et bien fondée.

La première proposition met en lumière le lien indissociable entre l'amour et la fidélité à la Parole de Jésus. Aimer, c'est créer une communion entre deux personnes. Dans une relation d'amour comme celui du mariage, les époux partagent une même vision de leur projet de vie qu'ils veulent construire ensemble et cherchent à rester fidèles aux valeurs qu'ils partagent. Il en est de même dans notre relation avec Dieu. Notre communion avec lui devient possible lorsque notre volonté entre en harmonie avec la sienne et que nous cherchons à aimer ce que le Seigneur aime. Or, ce que le Seigneur veut et ce que le Seigneur aime – ce dessein d'amour qu'il me propose à vivre avec lui – nous sont révélés dans sa Parole. Demandons au Seigneur la grâce de communier toujours davantage à sa divine volonté.

2. « *Celui qui m'aime sera aimé de mon Père.* »

Cette affirmation établit un lien profond entre notre amour pour Jésus et l'amour du Père. Aimer Jésus, demeurer fidèle à sa Parole, c'est la clef qui ouvre notre cœur à l'amour du Père. Dieu le Père m'aime d'un amour infini, d'un amour fidèle et inconditionnel depuis toute éternité. Cet amour ne se mérite pas, il nous est donné gratuitement depuis toujours.

Je suis un fils bien-aimé de Dieu grâce à mon baptême. Toutefois, il nous appartient de nous ouvrir à cet amour de Dieu mais il est toujours possible que nous lui fermions notre cœur... Demandons la grâce d'aimer toujours davantage le Seigneur Jésus et de demeurer toujours fidèles à sa Parole. J'entrerai ainsi dans l'amour du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Je participerai ainsi à la communion d'amour de la Sainte Trinité et à la vie même de Dieu.

3. « *Nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure.* »

La troisième et dernière affirmation fait le lien entre cette participation à la vie même de Dieu et l'habitation de Dieu dans notre âme. Non seulement Dieu m'aime et me fait participer à sa propre vie divine par la grâce, mais Dieu vient faire sa demeure en moi.

Le Catéchisme de l'Église catholique l'exprime ainsi : « *La fin ultime de toute l'économie divine, c'est l'entrée des créatures dans l'unité parfaite de la Bienheureuse Trinité. Mais dès maintenant nous sommes appelés à être habités par la Très Sainte Trinité : « Si quelqu'un m'aime, dit le Seigneur, il gardera ma parole, et mon Père l'aimera et nous viendrons à lui, et nous ferons chez*

lui notre demeure » (Jn 14, 23). » (Catéchisme de l'Église catholique, 260)

Et au numéro 1997 : « *La grâce est une participation à la vie de Dieu, elle nous introduit dans l'intimité de la vie trinitaire.* » Nous sommes temple de l'Esprit Saint nous déclare saint Paul dans sa lettre aux Corinthiens : « *Ne savez-vous pas que vous êtes un sanctuaire de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ?* » (1 Cor 3, 16-17)

Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus, cette communion de vie et d'amour au sein de laquelle tu m'as introduit par ta grâce est un grand mystère ! Aide-moi à entrer davantage dans cette communion d'amour avec toi, avec le Père et l'Esprit Saint. Viens établir ta demeure en mon âme si pauvre et si modeste. Aide-moi à être fidèle à ta Parole. Je veux m'arrêter un instant et prendre conscience que je suis le temple de ta présence. Je m'interroge sur la manière dont je veux le vivre plus pleinement aujourd'hui.

Résolution

Je pose aujourd'hui un acte de charité envers mon prochain avec la conscience que le Seigneur est présent en lui.

Père Richard Tardiff, 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

Quand la paix demeure

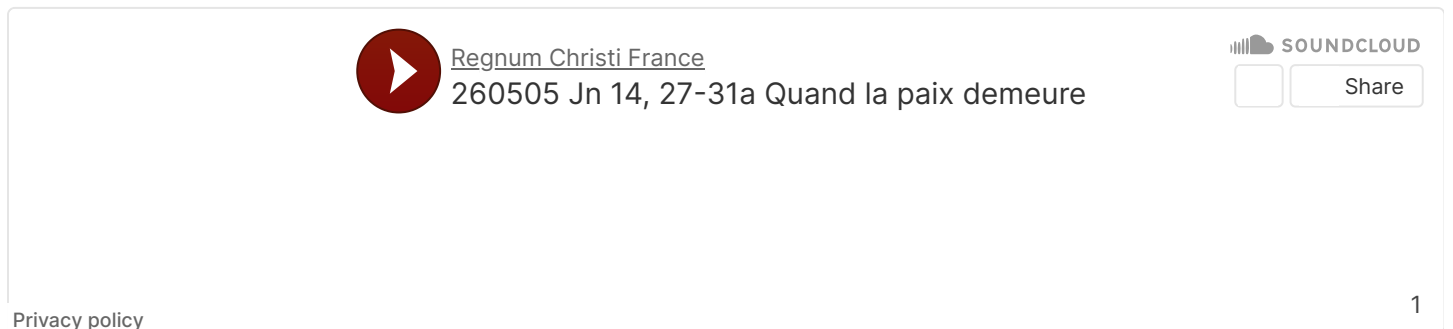
Mardi 5 mai 2026

Sainte Judith (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/1101/Sainte-Judith.html>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 14, 27-31a

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix ; ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. Que votre cœur ne soit pas bouleversé ni effrayé. Vous avez entendu ce que je vous ai dit : Je m'en vais, et je reviens vers vous. Si vous m'aimiez, vous seriez dans la joie puisque je pars vers le Père, car le Père est plus grand que moi. Je vous ai dit ces choses maintenant, avant qu'elles n'arrivent ; ainsi, lorsqu'elles arriveront, vous croirez. Désormais, je ne parlerai plus beaucoup avec vous, car il vient, le prince du monde. Certes, sur moi il n'a aucune prise, mais il faut que le monde sache que j'aime le Père, et que je fais comme le Père me l'a commandé. »



Regnum Christi France
260505 Jn 14, 27-31a Quand la paix demeure

SOUNDCLOUD
Share

Privacy policy 1

▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

P

Seigneur Jésus, tu vois les agitations de mon cœur et les tempêtes de notre monde. Tu promets une paix qui n'est pas « à la manière du monde ». Ouvre mon cœur à ta présence, afin que, même au milieu des épreuves, je reçoive cette paix que rien ne peut enlever. Amen.

Demande

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de croire à ta paix, de vivre de ton espérance et de répondre au mal avec confiance et amour, uni à toi.

Réflexion

1. Une paix qui ne supprime pas les adversités

Spontanément, nous voulons la paix en demandant à Dieu de faire disparaître les difficultés : problèmes familiaux, soucis matériels, conflits, mauvaises pensées. Jésus nous prévient : « Ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. » Le monde identifie la paix à l'absence de problèmes ; Jésus offre une paix plus profonde, qui demeure même lorsque les adversités

subsistent.

Le Père n'a pas épargné à Jésus, son Fils bien-aimé, la Passion, la trahison et la croix. Pourtant, au cœur même de ces événements, le Fils reste uni au Père et, de cette communion, naît une paix invincible. À ses disciples bouleversés par l'annonce de sa mort, Jésus dit : « *Que votre cœur ne soit pas bouleversé ni effrayé.* » Il ne promet pas une vie facile, mais un cœur habité par sa présence, capable de traverser les tempêtes sans sombrer.

Dans les adversités concrètes que je vis aujourd'hui, suis-je en train de réclamer seulement un changement de circonstances, ou est-ce que je demande surtout la paix intérieure que donne Jésus ?

2. « *Je m'en vais, et je reviens vers vous.* »

Les paroles de Jésus peuvent dérouter : « *Je m'en vais, et je reviens vers vous.* » Il va quitter ses disciples par sa mort, puis les rejoindre après sa Résurrection ; ensuite, l'Ascension semble à nouveau les priver de sa présence. En réalité, chaque étape les introduit dans une relation plus profonde : Jésus n'est plus seulement « avec eux » extérieurement, il sera « en eux » par l'Esprit Saint ; il vit désormais auprès du Père, « la meilleure place » où un être humain puisse être. C'est aussi la promesse faite à chacun de nous : notre véritable destin n'est pas une vie confortable sur terre, mais la communion éternelle avec le Père, le Fils et l'Esprit dans le paradis du ciel. Entre temps, Jésus reste réellement présent, même de façon invisible : dans sa Parole, les sacrements, l'Église, les plus petits de nos frères. Est-ce que je vis comme quelqu'un qui sait que la vraie patrie est au ciel, auprès du Père, ou bien comme si tout se jouait ici-bas ?

3. Le prince de ce monde... sans prise sur Jésus

Jésus annonce : « *Il vient, le prince du monde. Certes, sur moi il n'a aucune prise.* » Le « *prince de ce monde* », c'est le démon, qui va déchaîner contre Jésus toute la violence du péché : mensonge, haine, injustice, cruauté. Apparemment, le mal triomphe lorsqu'il obtient la condamnation, la flagellation, la crucifixion.

En réalité, il « *n'a aucune prise* » sur Jésus parce que le Fils reste totalement uni à la volonté du Père : « *Il faut que le monde sache que j'aime le Père, et que je fais comme le Père me l'a commandé.* » Face au mal, Jésus ne répond ni par la fuite ni par la vengeance, mais par l'amour, le pardon, la confiance.

Plus le mal se déchaîne, plus se révèle la grandeur de cet amour : le centurion, au pied de la croix, reconnaît déjà quelque chose de cette victoire. Devant les formes de mal qui m'atteignent – injustices, critiques, tentations, souffrances – quelle est ma réaction habituelle ? Me refermer sur moi, répliquer ou bien chercher à rester uni au Père, en demandant la grâce de répondre par l'amour et la confiance ?

Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus, tu as traversé la nuit de la Passion sans perdre ta paix, parce que tu restais tourné vers le Père. Regarde les zones de peur et de révolte dans mon cœur : là où je voudrais seulement fuir les difficultés, là où je me laisse envahir par l'angoisse.

Donne-moi de croire que ta paix peut habiter mon cœur, même si les événements ne changent pas tout de suite. Apprends-moi à aimer le Père comme tu l'aimes, à faire ce qu'il me commande, et à répondre au mal non par la haine, mais par un amour qui s'en remet entièrement à toi.

Résolution

Aujourd'hui, face à une petite contrariété ou à une épreuve plus lourde, je ferai une pause intérieure pour dire : « Jésus, je choisis ta paix. Je me confie à toi et je veux répondre avec amour. »

Père Raymond Jubinville, 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

Unis à la vraie vigne

Mercredi 6 mai 2026

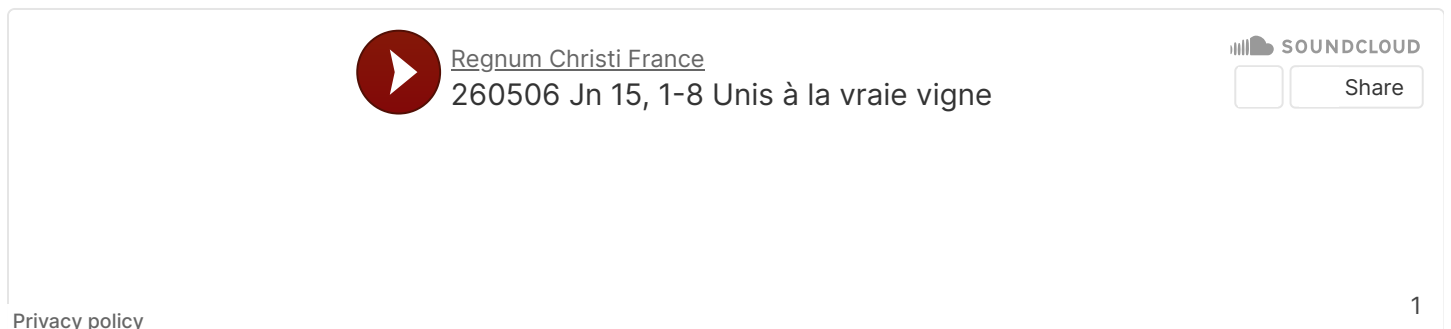
Saint Jacques Chastan (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/9945/Saint-Jacques-Chastan.html>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 15, 1-8

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Moi, je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron. Tout sarment qui est en moi, mais qui ne porte pas de fruit, mon Père l'enlève ; tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant, pour qu'il en porte davantage. Mais vous, déjà vous voici purifiés grâce à la parole que je vous ai dite. Demeurez en moi, comme moi en vous. De même que le sarment ne peut pas porter de fruit par lui-même s'il ne demeure pas sur la vigne, de même vous non plus, si vous ne demeurez pas en moi.

Moi, je suis la vigne, et vous, les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit, car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire. Si quelqu'un ne demeure pas en moi, il est, comme le sarment, jeté dehors, et il se dessèche. Les sarments secs, on les ramasse, on les jette au feu, et ils brûlent. Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous. Ce qui fait la gloire de mon Père, c'est que vous portiez beaucoup de fruit et que vous soyez pour moi des disciples. »



Regnum Christi France
260506 Jn 15, 1-8 Unis à la vraie vigne

SOUNDCLOUD
Share

Privacy policy 1

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Seigneur Jésus, vraie vigne, garde-moi uni à toi. Coupe en moi ce qui ne porte pas de fruit, purifie mon cœur, et fais grandir en moi ton amour. Que je demeure en toi, fidèle pour porter du fruit en abondance et glorifier le Père chaque jour. Dans ma vie, donne-moi force et persévérance dans l'épreuve et la joie. Amen.

Demande

Seigneur, donne-moi d'être toujours uni à toi.



Réflexion

1. Ceux qui, un jour, ont été pèlerins à Rome connaissent la merveilleuse mosaïque de la basilique Saint-Clément-de-Latran, à mi-chemin entre le Colisée et Saint-Jean-de-Latran. L'exubérance de vie qui s'y trouve représentée contraste avec le tragique du mystère proposé à la contemplation : une croix sombre accueille un Jésus crucifié, plus préoccupé de nous offrir sa vie que de nous montrer le poids de sa souffrance.

Cette croix n'est posée nulle part : elle flotte dans l'univers doré. Pourtant, on la croirait plantée en terre, puisqu'une myriade de plantes, de fleurs et d'animaux y sont comme greffés à son pied. Quatre cours d'eau naissent même au cœur de ce bouquet de vie.

Mais la vocation de ce massif est ailleurs : il cache la naissance de deux sarments de vigne qui s'étendent sur toute l'abside. Pas moins de cinquante volutes semblent se marcotter à ces deux sarments. Au gré de leurs circonvolutions, ces sarments diffusent la vie : animaux, plantes, hommes y trouvent un motif pour bénir le Sauveur.

2. Il y a plus beau encore : peu importe où vous jetez votre regard sur cette vigne, si vous suivez rigoureusement le sarment vers sa source, inmanquablement, vous revenez à la croix du Christ. Toute la vie déployée par les sarments trouve son origine dans la Croix du Christ. Ce labyrinthe de verdure manifeste la vitalité du mystère pascal tout autant que sa complexité. N'avez-vous jamais essayé de défaire les petites vrilles que les sarments déploient pour s'accrocher, grimper et ainsi supporter le poids des grappes ? Ces entrelacs, en apparence incohérents et difficilement déchiffrables, donnent à la vigne sa force.

3. Alors, n'ayons pas peur : qu'importe la complexité de notre existence, qu'importent les détours par lesquels le Seigneur semble nous faire passer, qu'importe même la sensation d'être loin de lui ! Ce qui importe, c'est de ne jamais nous couper de la source : celle de la Parole de Dieu, de l'Eucharistie, de la confession, de la charité.

Certes, notre vie peut nous paraître si tortueuse que nous en venions à penser qu'elle ne peut plus plaire à Dieu, que nous sommes désormais trop loin. Cet Évangile nous rassure : « *Mais vous, déjà vous voici purifiés grâce à la parole que je vous ai dite* », et surtout : « *Ce qui fait la gloire de mon Père, c'est que vous portiez beaucoup de fruit et que vous soyez pour moi des disciples.* » Jésus nous veut vivants de sa vie : non seulement aucune distance n'est trop grande pour lui, mais surtout il veut que notre vie ait un poids d'éternité.

Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus, toi seul es la Vie véritable. Donne-moi de croire que toi seul es capable de me faire porter du fruit pour l'éternité, de donner un poids à ma vie, de lui donner du sens. Fais que je ne sois jamais séparé de toi.

Résolution

Je pose un acte de confiance en Jésus pour rester uni à lui.

Père François Garreau, 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

Le défi de demeurer dans le Christ

Jeudi 7 mai 2026

Bienheureuse Gisèle (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/1111/Bienheureuse-Gis%C3%A8le.html>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 15, 9-11

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. »



Regnum Christi France
260507 Jn 15, 9-11 Le défi de demeurer dans le Chri...

SOUNDCLOUD

Share

Privacy policy

2

▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

P

Seigneur, tu m'appelles à demeurer en toi. C'est un privilège immense d'être appelé à partager la vie divine mais c'est aussi un grand mystère. Comment faire ? Que dire ? Aide-moi à mieux comprendre ce que tu me demandes pour mieux vivre en union avec toi.

Demande

Que je sache demeurer dans le Seigneur.

Réflexion

1. Le très court passage de l'Évangile d'aujourd'hui se révèle pourtant très riche théologiquement. On pourrait même dire qu'il constitue un résumé en trois versets de l'intégralité du message des Évangiles. Si nous parvenons à en saisir le sens, mais surtout à vivre tout ce qui est exprimé dans ces quelques lignes, nous pouvons alors affirmer que nous connaissons le message du Christ.
Pour notre méditation d'aujourd'hui, nous nous concentrerons sur un seul terme qui est employé à trois reprises dans ce court passage. En effet, Jésus utilise trois fois le verbe « demeurer ». En grec, c'est le verbe μένω. C'est un verbe assez courant mais qui renferme de



nombreuses nuances et richesses qui peuvent nous éclairer sur ce que le Christ nous demande lorsqu'il nous invite à demeurer dans son amour.

2. La traduction du verbe μένω par « demeurer » est tout à fait exacte. Dans l'usage courant, c'est un verbe qui signifie habiter quelque part, rester dans un lieu. Ainsi le sens premier est bien celui de demeurer. Le Christ nous appelle à demeurer dans son amour. C'est dans son amour que nous voulons y établir notre demeure, et nous y enraciner fermement. Mais ce verbe est aussi le terme que le grand poète Homère utilise pour parler de ses héros qui tiennent bon et ne fuient pas devant l'ennemi. Demeurer, c'est aussi tenir sa position au combat, ne pas reculer, persévérer avec fidélité à son devoir. C'est le verbe du guerrier qui résiste. Demeurer dans l'amour du Christ n'est pas toujours facile et bien souvent il faut affronter les difficultés de la vie pour rester dans l'amour et ne pas entrer dans une dynamique d'amertume et de rancœur face à la vie. C'est aussi cela demeurer dans l'amour.
3. Une autre nuance du verbe μένω mérite d'être soulignée. Il s'agit du sens de la stabilité, de la persistance. Ce qui demeure inchangé malgré les possibles changements environnants. C'est le verbe utilisé pour parler de la solidité d'une promesse ou de la fermeté d'une décision. Ainsi l'on demeure fidèle à ses engagements et l'on est constant dans ses idées et ses convictions. Demeurer dans l'amour est donc un appel à la fidélité, un vrai défi de chaque jour pour tout croyant. Le Christ ne nous appelle pas seulement à une attitude passive, mais bien à un don de soi quotidien qui demande des efforts contre vents et marées. Nous pouvons cependant être certains que son amour est le port le plus sûr que nous puissions trouver.

Dialogue avec le Christ

Seigneur, viens changer mon cœur. Donne-moi la grâce de demeurer chaque jour un peu plus dans ton amour. Que jamais je ne perde de vue ce défi quotidien qu'est la vie chrétienne et que je sache chaque jour me rapprocher de toi pour être plus fort dans le combat de l'amour.

Résolution

Je demande au Seigneur de demeurer un peu plus dans son amour aujourd'hui.

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

Aimer à la manière de Jésus

Vendredi 8 mai 2026

Saint Désiré (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/1116/Saint-D%C3%A9sir%C3%A9.html>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 15, 12-17

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « 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. »



Regnum Christi France
260508 Jn 15, 12-17 Aimer à la manière de Jésus

SOUND CLOUD

Share

Privacy policy

2

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Seigneur Jésus, ouvre mon cœur à ce temps de prière, de rencontre avec toi. Apprends-moi à t'écouter et à recevoir ton commandement nouveau. Fais grandir ma foi, mon espérance et mon amour pour toi et mon prochain.

Demande

La grâce d'apprendre à aimer à la manière de Jésus.

Réflexion

1. J'accueille ces paroles de Jésus dans la lumière de la fête de Pâques et de la Résurrection. À maintes reprises, Jésus a parlé d'amour, et l'a manifesté de plusieurs manières. Quels sont ces passages d'Évangile qui reviennent à ma mémoire ? À présent, ces paroles résonnent dans mon cœur dans la dynamique du mystère de la Rédemption. Qu'est-ce que signifie aimer ? Qu'est-ce que je n'accepte pas dans ces paroles ? Qu'est-ce qui m'interpelle et me dérange ?

2. Le serviteur

Parfois, il est plus facile d'être un simple serviteur. Le serviteur s'engage, certes, mais « se réserve » en partie, il a des droits et des devoirs. C'est une relation dictée par l'accomplissement d'une tâche. Or, Jésus vient transformer cette relation, il nous élève à la filiation, à l'amitié, à l'amour. Et tout l'Ancien Testament constitue une préparation à cette transformation. Les multiples alliances, la fidélité inébranlable de Dieu envers son peuple est un cheminement de conversion.

3. Jésus est notre ami

Dans un monde marqué par l'individualisme, la solitude et les relations blessées, Jésus vient pour être notre ami. Il transforme le vide en présence, le silence en chaleur. Apprendre à recevoir cet amour dans ce qui nous déstabilise, nous interpelle. Qui es-tu, Jésus, pour être mon ami ? Qui suis-je pour être digne de ton amitié ?

Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus, ouvre mon cœur à l'intelligence de ton œuvre dans ma vie. Fais-moi sentir et comprendre la grandeur de ton amour. Que ma relation avec toi soit une histoire d'amour et non de servitude. Je sais que seul celui qui se sait aimé est capable d'aimer.

Résolution

Au cours de cette journée, je méditerai sur l'amour de Jésus à l'œuvre dans ma vie.

Clarisse Desclèves, consacrée 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

Fils choisis et aimés

Samedi 9 mai 2026

Saint Pacôme le Grand (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/1127/Saint-Pac%C3%B4me-le-Grand.html>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 15, 18-21

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Si le monde a de la haine contre vous, sachez qu'il en a eu d'abord contre moi. Si vous apparteniez au monde, le monde aimerait ce qui est à lui. Mais vous n'appartenez pas au monde, puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde ; voilà pourquoi le monde a de la haine contre vous. Rappelez-vous la parole que je vous ai dite : un serviteur n'est pas plus grand que son maître. Si l'on m'a persécuté, on vous persécutera, vous aussi. Si l'on a gardé ma parole, on gardera aussi la vôtre. Les gens vous traiteront ainsi à cause de mon nom, parce qu'ils ne connaissent pas Celui qui m'a envoyé. »



[Regnum Christi France](#)

260509 Jn 15, 18-21 Fils choisis et aimés

SOUNDCLOUD



[Privacy policy](#)

2

▷ [Écouter cette méditation sur SoundCloud](#)

P

Seigneur, je crois fermement en toi. Je crois que tu es présent ici, à côté de moi, au moment où je me mets en ta présence. J'espère en toi. J'espère en ta vie éternelle. J'ai confiance que tu vas me guider aujourd'hui vers cette vie éternelle. Ô Seigneur, je t'aime par-dessus toute chose. Plus que moi-même. Mais augmente en moi cet amour. Donne-moi de n'aimer que toi, et d'aimer tes créatures parce que toi tu les aimes.

Demande

Seigneur, donne-moi de persévérer dans l'épreuve.

Réflexion

1. « Si le monde a de la haine contre vous, sachez qu'il en a eu d'abord contre moi. »

Jésus ne nous trompe pas : la fidélité à sa personne entraîne souvent le rejet. Saint Augustin rappelait que le chrétien est un « étranger » en ce monde. Il n'appartient pas au club des



opinions faciles, des likes et du succès à tout prix. Lorsque nous ressentons le froid de l'indifférence au travail, à l'université ou sur les réseaux, ne nous étonnons pas. Ce malaise est le signe que le Christ nous a tirés du troupeau du monde.

Aujourd'hui, réjouissons-nous : nous n'avons pas été créés pour des applaudissements bon marché, mais pour la gloire éternelle. Seulement, le monde ne peut pas supporter que quelqu'un qui ne suive pas ses critères soit heureux. Voilà pourquoi un chrétien joyeux sera souvent persécuté.

2. « (...) *je vous ai choisis en vous prenant dans le monde.* »

Là se trouve le secret de notre joie : ce n'est pas nous qui avons choisi Jésus, c'est lui qui nous a choisis en premier, d'un amour passionné. Saint Jean Chrysostome voyait dans cette parole la main de Dieu nous arrachant à la médiocrité. Lorsque le doute surgit – « *est-ce que cela vaut vraiment la peine d'être différent ?* » – revenons à ce verset. Nous ne sommes pas un numéro dans la foule ; nous sommes des fils choisis et aimés, mis à part pour briller dans l'obscurité. Cette élection n'est pas un fardeau, c'est un honneur. Vivons-la avec radicalité et gratitude.

3. « *Un serviteur n'est pas plus grand que son maître. Si l'on m'a persécuté, on vous persécutera, vous aussi.* »

Le Christ le répétait sans se lasser : la croix n'est pas facultative pour qui suit un crucifié. Lorsque l'on nous ridiculise à cause du Nom de Jésus, nous pouvons sentir sa présence de crucifié. Nous ne sommes pas seuls ni abandonnés, mais précisément là où le Maître lui-même a été. Ceux qui nous rejettent « *ne connaissent pas Celui qui m'a envoyé* ». La patience et l'amour sont les seuls arguments capables d'ouvrir leurs yeux. Demeurons fidèles. La victoire ne consiste pas à éviter la souffrance, mais à la porter avec lui.

Dialogue avec le Christ

Seigneur Jésus, lorsque le monde me hait ou me rejette, rappelle-moi que tu m'as choisi en premier et que tu m'as précédé sur le chemin de la croix. Donne-moi la joie d'être étranger ici-bas, la force de rester fidèle et le courage d'aimer malgré tout. Que ma vie soit un témoignage vivant de ton amour pour le monde. Amen.

Résolution

Aujourd'hui, je parlerai de l'Évangile ou des méditations à une personne que je rencontrerai.

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

« Il vous donnera un autre Défenseur »

Dimanche 10 mai 2026

6^e dimanche de Pâques (<https://nominis.cef.fr/contenus/saint/1125/Saint-Jean-d-Avila.html>)

Couleur liturgique : blanc

Évangile selon saint Jean 14, 15-21

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. Moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre Défenseur qui sera pour toujours avec vous : l'Esprit de vérité, lui que le monde ne peut recevoir, car il ne le voit pas et ne le connaît pas ; vous, vous le connaissez, car il demeure auprès de vous, et il sera en vous. Je ne vous laisserai pas orphelins, je reviens vers vous. D'ici peu de temps, le monde ne me verra plus, mais vous, vous me verrez vivant, et vous vivrez aussi.

En ce jour-là, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et moi en vous. Celui qui reçoit mes commandements et les garde, c'est celui-là qui m'aime ; et celui qui m'aime sera aimé de mon Père ; moi aussi, je l'aimerai, et je me manifesterai à lui. »



Regnum Christi France
260510 Jn 14, 15-21 Il vous donnera un autre défens...

SOUNDCLOUD Share

Privacy policy 1

▷ Écouter cette méditation sur SoundCloud

P

« Viens Esprit Saint, allume en nous ta lumière, emplis d'amour nos cœurs, affermis toujours de ta force la faiblesse de notre corps. Repousse l'ennemi loin de nous, donne-nous ta paix sans retard, pour que, sous ta conduite et ton conseil, nous évitions tout mal et toute erreur. » (Extrait du *Veni Creator Spiritus*)

Demande

« Respire en moi, Saint-Esprit, afin que je pense ce qui est saint. Agis en moi, Saint-Esprit, afin que je fasse ce qui est saint. Attire-moi, Saint-Esprit, afin que j'aime ce qui est saint. Affermis-moi, Saint-Esprit, afin que je garde ce qui est saint. Garde-moi, Saint-Esprit, afin que je ne perde jamais ce qui est saint. » (Saint Augustin)



Réflexion

1. « *Le Père vous donnera un autre défenseur qui sera pour toujours avec vous.* »

Nous avons donc deux défenseurs : Jésus et l'Esprit Saint ! Le mot utilisé par saint Jean pour désigner l'Esprit Saint est le mot Paraclet, mot d'origine grec qui signifie « celui que l'on appelle à son secours », « celui que l'on appelle près de soi », en latin l'*advocatus*, l'avocat. Ses noms disent toute la richesse de la présence du Saint-Esprit en nous : défenseur, intercesseur, consolateur, conseiller.

Au contraire, chaque fois que nous accusons l'un de nos frères, nous ne sommes pas dans la vie de l'Esprit Saint.

2. « *L'Esprit de vérité (...) vous, vous le connaissez.* »

L'Esprit de vérité, l'Esprit Saint, nous le connaissons ? Il reste tellement mystérieux, nous aimerions dire à Jésus : « oui, nous le connaissons ». Mais en fait, que savons-nous de la troisième personne de la Trinité ? L'encyclique *Dominum et vivificantem* (https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/fr/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_18051986_dominum-et-vivificantem.html) de Jean-Paul II (1986) propose trois points de méditation :

- L'Esprit Saint est don
- L'Esprit Saint fortifie l'homme intérieur
- L'Esprit-Saint, c'est lui que l'on voit dans l'Ancien Testament, ce feu du ciel qui consume les offrandes présentées par les hommes. C'est l'Esprit Saint qui transforme la souffrance de la croix en amour sauveur.

3. « *Notre Dieu, Souverain unique et bienheureux, Roi des rois et Seigneur des seigneurs ; lui seul possède l'immortalité, habite une lumière inaccessible ; aucun homme ne l'a jamais vu, et nul ne peut le voir. À lui, honneur et puissance éternelle.* » (1 Tm 6, 15-16)

Vraiment Dieu est plein de magnificence, et pourtant... Comme il nous est rendu proche par cet Évangile, grâce à Jésus ! Un Père qui nous aime et qui nous comble de bienfaits dans l'Esprit-Saint !

Dialogue avec le Christ

Donne-moi la grâce, Seigneur, de recevoir et de garder fidèlement tes commandements, de les aimer car « *celui qui reçoit mes commandements et les garde, c'est celui-là qui m'aime ; et celui qui m'aime sera aimé de mon Père ; moi aussi, je l'aimerai, et je me manifesterai à lui.* » Quelle incroyable promesse ! Oui, Seigneur, donne-moi d'aimer et de garder tes commandements car j'ai soif que tu viennes me visiter.

Résolution

La Pentecôte est dans quinze jours. Nous pouvons prendre la résolution de nous y préparer en nous familiarisant avec l'Esprit Saint, par exemple en lisant chaque jour un petit paragraphe de l'encyclique *Dominum et vivificantem* (https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/fr/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_18051986_dominum-et-vivificantem.html) écrite sur l'Esprit Saint par Jean-Paul II.

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

