

# Méditation : 14ème Dimanche du Temps Ordinaire (cycle A)

Les thèmes proposés pour la méditation sont : retrouver la sérénité et la force ; Jésus est notre repos ; être un repos pour les autres.

- Retrouver la sérénité et la force

- Jésus est notre repos

- Être un repos pour les autres

---

UN JOUR, alors qu'il priait, Jésus a adressé ces mots à ses disciples : « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos » (Mt 11, 28). Il est naturel que nous cherchions souvent des moyens d'éliminer la fatigue de la vie quotidienne. Dans ces moments-là, le Seigneur se présente comme une garantie pour reprendre des forces et apaiser l'esprit. Un moment de prière silencieuse avec lui peut nous aider à apprécier dans une perspective différente ce que nous avons vécu au cours de la journée : À la lumière du regard de Dieu, qui est un Père miséricordieux, nous pouvons voir chacun de ces événements sous un jour différent. C'est pourquoi la prière tient du refuge : nous pouvons souvent trouver dans le tabernacle un lieu de refuge où les tensions s'apaisent, la colère s'estompe, le calme est retrouvé et les nuages qui

pourraient obscurcir notre joie sont écartés.

« Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu » (Mc 6,31), a dit le Seigneur aux apôtres à un autre moment, et il nous dit la même chose. Aujourd'hui, avec le rythme effréné de chaque journée de travail, avec un environnement souvent bruyant, cette déconnexion semble peut-être un bel idéal, tout en étant pratiquement irréalisable.

Nous aimerions nous soustraire à tant de stimuli qui sollicitent notre attention pour nous concentrer sur l'essentiel, mais nous nous rendons compte que ce n'est pas si facile que cela.

Le saint-père a donné des conseils très concrets pour faciliter ce climat de recueillement : « Apprenons à nous arrêter, à éteindre nos téléphones portables, à contempler la nature, à nous régénérer dans le

dialogue avec Dieu » <sup>[1]</sup>. Tout comme le repos physique aide le corps à récupérer, un phénomène similaire se produit dans notre cœur et notre âme lorsque nous réservons un temps de silence à Dieu, sans précipitation. Il nous aidera à retrouver la joie et la sérénité, si nous les avons perdues, et nous donnera la force de mener à bien les petites ou grandes batailles de chaque jour.

---

SAINT JOSÉMARIA, dans une méditation qu'il prêchait à un groupe de ses enfants à Rome, parlait de la source de notre force. Au fil des années, il est normal que nous nous sentions plus fatigués après une journée de travail, ou que nous soyons plus lourdement accablés par un défaut récurrent, le nôtre ou celui de quelqu'un d'autre. De plus,

l'apparition d'une maladie peut nous priver de nos forces physiques et même nous affaiblir intérieurement. Dans ces moments-là, le fondateur de l'Opus Dei nous encourageait à nous réfugier dans un contact constant avec le Christ. « Vous découvrirez combien la lutte devient facile, disait-il, vous verrez comment tout, tout, tout, même ce qui paraissait faiblesse, devient force » <sup>[2]</sup>.

Cette attitude nous permet de vivre ces revers d'une manière différente. Jésus n'a pas l'habitude de faire disparaître les problèmes comme par un coup de magie, comme s'il suffisait de se tourner vers lui pour avoir une vie sans heurts. En nous réfugiant dans son cœur, les événements extérieurs ne changent pas nécessairement, mais nous apprenons à porter un regard divin sur tout ce qui nous arrive. Même ce qui nous est contraire et que nous ne comprenons pas bien a un sens que

nous ne pouvons découvrir que si nous nous confions à Dieu. « Ce n'est qu'alors que nous pouvons voir les choses à travers ses yeux, parce qu'il voit au-delà de la tempête. À travers ce regard serein, nous pouvons voir un panorama que, seuls, il n'est même pas concevable d'entrevoir »

[3]

—.

.....

LE SEIGNEUR compte sur nous pour aider ceux qui nous entourent à se reposer. D'ailleurs, c'est lui-même qui nous réconforte et nous encourage à travers notre humanité, unie à la sienne. Nous aussi, nous avons probablement trouvé ce repos dans la présence d'un ami qui, comme Jésus, nous a écoutés et réconfortés par ses paroles et ses gestes. C'est une manifestation de ce désir d'être Ipse Christus, le Christ

lui-même, qui bat dans la vie intérieure du chrétien.

Parfois, aider les autres à se reposer peut signifier partager le poids de leurs soucis et de leurs préoccupations, assumer le fardeau qui les fatigue ou les accable. Cela implique parfois d'aller un peu au-delà de nos propres plans et d'ajuster différemment ceux que nous avons à l'esprit. Une activité passe alors au second plan pour aider la personne qui nous cherche. De cette manière, notre cœur devient plus proche de celui de Jésus, dont Isaïe affirme que « c'étaient nos souffrances qu'il portait, nos douleurs dont il était chargé » (Is 53, 4), prêt à souffrir paisiblement pour nous jusqu'à des limites inimaginables.

Lorsque nous avons reçu le réconfort du Christ, nous nous sentons poussés à devenir un repos pour les autres. Voir que Jésus a porté notre fardeau

nous encourage à faire de même pour eux. La Vierge Marie nous aidera à trouver le repos en son Fils et à l'offrir à ceux qui nous entourent. Comme une mère, elle reconnaît immédiatement quand nous sommes fatigués ou chargés et nous dit : « Ne suis-je pas là, moi qui suis votre mère ? » <sup>[4]</sup>

---

<sup>[1]</sup>. Pape François, *Angélus*, 18 juillet 2021.

<sup>[2]</sup>. Saint Josémaria, *Tant qu'il nous parlait en chemin*.

<sup>[3]</sup>. Pape François, *Audience générale*, 10 novembre 2021

<sup>[4]</sup>. Mots que Notre Dame de Guadalupe a adressés à Juan Diego le 12 décembre 1531.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-be/meditation/  
meditation-dimanche-14eme-semaine-  
du-temps-ordinaire-cycle-a/](https://opusdei.org/fr-be/meditation/meditation-dimanche-14eme-semaine-du-temps-ordinaire-cycle-a/) (04/04/2026)