

# Méditation : Lundi de la 1ère semaine de Carême

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : le renoncement au péché est toujours un gain ; pour voir le Christ chez les autres ; le ciel pour celui qui reçoit tout de Dieu.

- Le renoncement au péché est toujours un gain

- Pour voir le Christ chez les autres

- Le ciel pour celui qui reçoit tout de Dieu

---

« LES PRÉCEPTES du Seigneur sont droits, ils réjouissent le cœur ; le commandement du Seigneur est limpide, il clarifie le regard » (Ps 18, 9). Joie du cœur et lumière des yeux : tels sont les fruits que le Seigneur nous a préparés si nous nous ouvrons, durant ce Carême, à sa conversion. Dieu veut que nous soyons heureux, comme nous le rappelle le début du Catéchisme de l'Église catholique : « Dieu, infiniment Parfait et Bienheureux en Lui-même, dans un dessein de pure bonté, a librement créé l'homme pour le faire participer à sa vie bienheureuse » <sup>[1]</sup>.

Nous voulons lui demander de la lumière pour ne pas rester seulement à la surface des choses, des gens, de nos tâches. Se convertir signifie regarder d'une manière nouvelle ce que nous avons déjà vu

de nombreuses fois. C'est l'Esprit Saint qui peut nettoyer nos yeux et purifier notre cœur pour mieux aimer Dieu et les autres. Le mensonge de l'ennemi consiste à nous faire soupçonner que Dieu ne nous demande que de renoncer. Cependant, le renoncement au péché est toujours un gain, un bénéfice incalculable. Le « sacrifice n'est qu'apparent : parce qu'en vivant de la sorte [...] il se délivre de beaucoup d'esclavages et il en vient, dans l'intimité de son cœur, à savourer tout l'amour de Dieu » <sup>[2]</sup>.

« Le Carême est un nouveau départ, un voyage qui nous conduit vers une destination sûre : Pâques, la victoire du Christ sur la mort. Et en ce temps, nous recevons toujours un fort appel à la conversion : le chrétien est appelé à revenir à Dieu “de tout son cœur” (Jl 2, 12), à ne pas se contenter d'une vie médiocre, mais à grandir dans l'amitié avec le Seigneur [...]. Le

Carême est un temps propice pour intensifier la vie de l'esprit » <sup>[3]</sup>.

---

« J'AVAIS FAIM, et vous m'avez donné à manger ; j'avais soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli » (Mt 25, 35).

Jésus dit aux disciples que tel doit être le comportement de celui qui, à la fin, sera compté parmi les bienheureux. Saint Paul, à son tour, écrit aux Éphésiens : « Je ne cesse pas de rendre grâce, quand je fais mémoire de vous dans mes prières » (Ep 1, 16). Dieu a clairement indiqué qu'il nous attend dans chaque personne que nous rencontrons ; le savoir est une raison suffisante pour rendre grâce. Si nous nous ouvrons à sa grâce, nous apprendrons à découvrir la trace de l'image divine dans chaque âme, surtout dans celles qui ont des soucis,

que nous pouvons consoler. Savoir que le Seigneur non seulement aime ce compagnon, cet ami ou ce proche parent, mais qu'il est lui-même présent en eux, sera un encouragement à y chercher son visage. Ceux qui nous entourent sont un don de Dieu.

Comme si cela ne suffisait pas, Jésus-Christ nous a promis que lui-même aimera les gens à travers nous : « Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait » (Mt 25,40). Dieu nous incite à apporter l'amour, la compréhension et la paix partout où nous sommes. Dans cette entreprise, un sourire est déjà un bon début ; souvent, ce geste change la journée de celui qui en bénéficie. « N'oublie pas qu'il est parfois nécessaire d'avoir des visages souriants à ses côtés », écrivait saint Josémaria <sup>[4]</sup>. Pour être des semeurs de paix et de joie autour de nous,

nous devons d'abord les porter en nous. En ce sens, il est important d'être très sincère avec Dieu, avec nous-mêmes et avec ceux qui nous aident. « N'ayons pas peur d'être honnêtes, de dire la vérité, d'écouter la vérité, de nous contenter de la vérité. Alors nous serons capables d'aimer [...]. L'hypocrisie a peur de la vérité. On préfère faire semblant plutôt que d'être soi-même » <sup>[5]</sup>. Pour nourrir l'affamé, donner à boire à l'assoiffé et accueillir le pèlerin, il est important, avant tout, de pacifier notre moi intérieur ; de vivre avec une sérénité nous permettant de voir le Christ dans les autres.

---

« VENEZ, les bénis de mon Père, recevez en héritage le Royaume préparé pour vous depuis la fondation du monde » (Mt 25, 34). En un certain sens, « le jugement final

est déjà à l'œuvre, il commence maintenant dans le cours de notre existence. Ce jugement est prononcé à chaque instant de la vie, comme une confirmation de notre acceptation dans la foi du salut présent et opérant dans le Christ, ou bien de notre incrédulité, avec la fermeture d'esprit qui en découle » <sup>[6]</sup>. Le risque existe de prendre le chemin du combat pour que Dieu nous aime, sans se rendre compte qu'en réalité son amour est éternel et qu'il nous précède. De cette façon, nous pouvons mieux comprendre que « l'enfer consiste formellement dans le fait que l'homme ne veut rien recevoir, dans le fait qu'il veut être autonome. C'est l'expression de l'enfermement dans sa propre personne [...]. Au contraire, être d'en haut, ce que nous appelons le ciel, [...] c'est essentiellement ce que l'on n'a pas fait et l'on ne peut pas faire par soi-même » <sup>[7]</sup>.

Aux antipodes de cette attitude se trouvent les revendications des deux fils dans la parabole du père miséricordieux. Le fils cadet exige : « Père, donne-moi la part de fortune qui me revient » (Lc 15, 12). L'aîné, en revanche, lui fait un reproche : « Jamais tu ne m'as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis » (Lc 15, 29). Les deux calculent ce qu'ils pensent mériter, mais ils ont tort. À son retour, le plus jeune n'a même pas fini sa phrase que son père lui dit : « Vite, apportez le plus beau vêtement pour l'habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds, allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons » (Lc 15, 21-22). L'aîné reçoit une promesse encore plus grande : « Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi » (Lc 15, 31). Ils apprennent alors à recevoir, et ils peuvent aller au ciel pour recevoir l'amour infini de Dieu pour toute l'éternité. Dans notre



désir de laisser Dieu travailler notre âme, nous pouvons nous joindre à la prière de saint Josémaria : « Seigneur, oui, avec l'aide de notre Mère du ciel, nous serons fidèles, nous serons humbles, et nous n'oublierons jamais que nos pieds sont faits d'argile, et que tout ce qui brille en nous est à toi, c'est la grâce, cette divinisation que tu nous donnes parce que tu le veux, parce que tu es bon » <sup>[8]</sup>.

---

<sup>[1]</sup>. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 1.

<sup>[2]</sup>. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 84.

<sup>[3]</sup>. Pape François, Message, 18 octobre 2016.

<sup>[4]</sup>. Saint Josémaria, *Sillon*, n° 57.

[5]. Pape François, Audience générale, 25 août 2021.

[6]. Pape François, Audience générale, 11 décembre 2013.

[7]. Joseph Ratzinger, *Introduction au christianisme*.

[8]. Saint Josémaria, *Lettres 2*, n° 62.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cd/meditation/  
meditation-lundi-de-la-1ere-semaine-  
de-careme/](https://opusdei.org/fr-cd/meditation/meditation-lundi-de-la-1ere-semaine-de-careme/) (21/01/2026)