

# Méditation : Samedi de la 4ème semaine du Temps Ordinaire

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : le repos était important pour Jésus ; se reposer avec le Seigneur dans la prière ; nous sommes tous à la fois brebis et berger.

- Le repos était important pour Jésus

- Se reposer avec le Seigneur dans la prière

- Nous sommes tous à la fois brebis et berger

LES FOULES suivaient le Seigneur partout, suspendues à ses lèvres. La prédication du Règne de Dieu et l'appel à la conversion prenaient tout le temps et toutes les énergies du Seigneur. « De fait, ceux qui arrivaient et ceux qui partaient étaient nombreux, et l'on n'avait même pas le temps de manger » (Mc 6, 31). L'intensité de la mission était telle qu'il ne jouissait même pas d'un moment de calme. Les apôtres partagent le don du Christ aux autres. Au retour de leur première mission, ils ont annoncé à Jésus « tout ce qu'ils avaient fait et enseigné » (Mc 6, 30). Au terme de ces journées si intenses d'activité apostolique, enthousiasmante mais aussi épuisante, ils avaient besoin de repos. Jésus, plein de compréhension, se soucie de leur assurer un moment de répit. Il leur dit : « Venez à l'écart dans un endroit

désert, et reposez-vous un peu » (Mc 6, 31). Le Seigneur comprend leur fatigue car lui-même était fatigué « d'avoir tant marché et par son travail apostolique, comme cela vous est peut-être parfois arrivé : finir épuisés, parce que vous n'en pouvez plus » <sup>[1]</sup>.

Le travail intense, le souci de la famille, les services rendus aux personnes de notre entourage, la hâte et les difficultés... autant d'éléments exigeant un effort et entraînant logiquement la « fatigue, manifestation de la douleur et de la lutte, qui font partie de notre vie présente » <sup>[2]</sup>. C'est pourquoi le repos n'est pas un caprice égoïste ni une perte de temps ; bien au contraire, il est très nécessaire au corps et à l'esprit. « Se reposer c'est faire le plein : amasser des forces, faire provision d'idéaux, de projets... En peu de mots : changer d'occupation, pour revenir ensuite, avec un nouvel

entraîné, aux occupations habituelles » <sup>[3]</sup>. Si nous ne nous reposons pas, nous ne pourrions probablement mener à bien, comme il le faut, nos tâches ; or, étant corps et âme, si nous ne nous reposons pas, des difficultés dans la vie spirituelle pourront aussi se manifester. Jésus, vrai homme, le savait bien ; c'est pourquoi il se souciait du repos des siens.

.....

LES APÔTRES sont partis avec le Christ « en barque pour un endroit désert, à l'écart » (Mc 6, 32). Leur finalité ? Passer quelques heures ensemble et se reposer un peu pour, ensuite, accueillir les gens dans de meilleures dispositions. Comme les apôtres, nous avons besoin de nous reposer avec le Christ, d'aller auprès du tabernacle où il nous attend, de lui parler de nos affaires, de nos

soucis, des tâches dont nous nous occupons. Parce que, avec des mots de saint Josémaria, « la prière est sans nul doute la “consolation” de ceux qui aiment Jésus, comme nous »  
[4].  
—.

Dans notre dialogue avec Dieu nous pouvons savourer la réalité merveilleuse de notre filiation divine. Nous savoir des enfants bien-aimés nous apporte « le repos à l’heure de la fatigue, la paix à l’heure de la guerre, la sérénité dans les conflits » [5]. Nous comprenons alors que son joug n’est pas aussi lourd qu’il y paraissait, parce qu’il le porte avec nous. Puisque nous travaillons aux affaires de notre Père, la fatigue devient prière. « Quand viendra la fatigue, lors du travail, de l’étude ou de l’apostolat, quand l’horizon s’obscurcira, alors nous fixerons notre regard sur le Christ : sur ce Jésus plein de bonté, ce Jésus harassé, ce Jésus qui a faim et soif » [6].  
—.

« Si nous apprenons à nous reposer vraiment, nous devenons capables d'une vraie compassion ; si nous cultivons un regard contemplatif, nous poursuivrons nos activités sans l'attitude rapace de celui qui veut tout posséder et tout consommer ; si nous restons en contact avec le Seigneur et que nous n'anesthésions pas la partie la plus profonde de nous-mêmes, les choses à faire n'auront pas le pouvoir de nous ôter le souffle » <sup>[7]</sup>.

---

JÉSUS, en débarquant, « vit une grande foule. Il fut saisi de compassion envers eux, parce qu'ils étaient comme des brebis sans berger. Alors, il se mit à les enseigner longuement » (Mc 6, 34). Ce verset laisse entrevoir la profondeur des sentiments du cœur du Seigneur, qui frémit et éprouve une douleur parce

que ces gens n'avaient personne pour les orienter.

Trois verbes se distinguent dans ce récit. Premièrement, Jésus les a « vus ». Le regard du Seigneur n'est pas neutre, il n'est pas froid ou indifférent. Jésus ne compte pas de dix en dix ; en réalité, Dieu ne sait compter que jusqu'à un. Il voit une foule et, avec ses yeux, il touche chaque cœur, l'histoire cachée dans chaque personne. Puis, ajoute l'évangéliste, il « fut saisi de compassion » envers eux.

Complètement oublieux de lui-même, la tendresse envahit tout son être, il ne pense qu'à la foule qui attend sur le rivage et qui marche dans la vie sans but précis, faute de véritables bergers. Enfin, il les a « enseignés ». Il y avait certainement beaucoup de malades ayant besoin d'un miracle, mais le premier pain avec lequel il les nourrit est sa parole, il se donne

lui-même comme nourriture à cette foule affamée.

Saint Josémaria répétait que chacun de nous, « en plus d'être une brebis [...], est aussi, d'une certaine manière, un Bon Pasteur » <sup>[8]</sup>. Nous sommes tous appelés à regarder les gens comme Jésus, à compatir comme Jésus, et à enseigner comme Jésus. Nous pouvons demander à Marie de nous donner la force de ne pas nous détourner de notre mission. Elle est une Mère qui a de la compassion, qui partage la souffrance et l'amour de Jésus. Elle est également proche de nous et « comprend tout » <sup>[9]</sup>.

---

<sup>[1]</sup>. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 176.

<sup>[2]</sup>. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 47.



[3]. Saint Josémaria, *Sillon*, n° 514.

[4]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 756.

[5]. Xavier Echevarria, Mémoire du Bienheureux Josémaria Escriva, Madrid 2000, p. 201-202.

[6]. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 201.

[7]. Pape François, Angélus, 18 juillet 2021.

[8]. Saint Josémaria, *Lettres 25*, n° 30.

[9]. Benoît XVI, Homélie, 8 décembre 2005.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cd/meditation/  
meditation-samedi-de-la-4eme-semaine-  
du-temps-ordinaire/](https://opusdei.org/fr-cd/meditation/meditation-samedi-de-la-4eme-semaine-du-temps-ordinaire/) (02/02/2026)