

# Méditation : Solennité de l'Annonciation

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : Dieu divinise notre vie ; contempler la vie de Jésus ; une divinité très humaine.

- Dieu divinise notre vie

- Contempler la vie de Jésus

- Une divinité très humaine

.....

« ET LE VERBE s'est fait chair, il a habité parmi nous, et nous avons vu sa gloire » (Jn 1,14). En la solennité de l'Annonciation du Seigneur, nous nous réjouissons de la grande miséricorde que Dieu nous a témoignée en entrant dans notre monde. Nous célébrons Jésus de Nazareth, vrai Dieu et vrai Homme ; nous célébrons Sainte Marie, qui est devenue la Mère du Seigneur ; nous célébrons, en un sens, toute l'humanité - nous aussi - parce que le mystère de l'Incarnation nous dit que notre nature humaine a une très haute dignité, capable même d'être élevée par l'action de la grâce.

En la fête d'aujourd'hui, notre regard se porte tout particulièrement sur Jésus, le Verbe de Dieu fait chair. « Je te contemple, *perfectus Deus*, *perfectus homo* : vrai Dieu, mais aussi vrai homme. Avec une chair comme la mienne, disait tout étonné saint Josémaria. Il s'est anéanti lui-même,

prenant la condition d'esclave, pour que je ne doute jamais de sa compréhension, de son amour » <sup>[1]</sup>.  
Cette vérité de foi, unie à l'événement historique, est une source inépuisable de paix pour notre âme. « Dieu s'est fait fragile pour toucher notre fragilité » <sup>[2]</sup>.

En même temps, savoir que Dieu a pris la nature humaine est aussi une invitation à le laisser diviniser tous les aspects de notre vie. Au début de la sainte messe, nous demandons hardiment au Seigneur d'opérer cette transformation en nous : « Seigneur, tu as voulu que ton Verbe prît chair dans le sein de la Vierge Marie ; puisque nous reconnaissons en lui notre Rédempteur, à la fois homme et Dieu, accorde-nous d'être participants de sa nature divine » <sup>[3]</sup>  
Le mystère de l'Incarnation nous dit que notre existence a une dimension plus grande que la dimension simplement humaine, déjà bonne en

soi : nous sommes aussi capables de la vie surnaturelle, de voir au-delà de l'éphémère, d'aimer avec une force qui vient de Dieu, par le Christ, semblable à nous à bien des égards.

---

« JE TE SALUE, Comblée-de-grâce, le Seigneur est avec toi » (Lc 1, 28). Dès le début de sa vie, Marie a sans doute perçu cette proximité de Dieu, peut-être à cause de la manière dont elle a ressenti ses soins paternels. Au moment de l'Incarnation, cependant, cette proximité s'intensifie : la vie de la Vierge Marie, déjà sur terre, est intimement unie à celle de Dieu. Elle a pu jouir de cette proximité avec Dieu d'une manière unique pendant les années où elle a vécu avec Jésus à Nazareth, au milieu des activités les plus simples et les plus quotidiennes. Et, une fois sa vie publique entamée,

elle a continué à partager de nombreux moments avec lui.

Il est certain que l'expérience de Sainte Marie n'est pas reproductible : personne n'a jamais été avec Jésus aussi intime qu'elle. Cependant, ce que nous ne pouvons pas voir avec les yeux de la chair, nous pouvons le voir avec les yeux de la foi. C'est pourquoi la contemplation de l'Évangile est un moyen privilégié de découvrir l'Humanité du Seigneur, que la Vierge Marie connaissait si bien. Il ne s'agit pas de lire ces pages « comme l'eau qui passe » <sup>[4]</sup>, mais avec le même regard avec lequel Notre Mère observerait la vie de son Fils : « Car il nous faut bien connaître sa vie, l'avoir tout entière dans notre tête et dans notre cœur, afin qu'à tout moment, sans qu'il soit besoin d'aucun livre, en fermant les yeux, nous puissions la voir comme dans un film ; afin qu'en toute circonstance les paroles et les actes

du Seigneur nous reviennent en mémoire » <sup>[5]</sup>.

Le Catéchisme explique ainsi la transformation que nous vivons lorsque nous regardons l'existence du Messie : « La contemplation est regard de foi, fixé sur Jésus. “Je L'avise et Il m'avise”, disait, au temps de son saint curé, le paysan d'Ars en prière devant le Tabernacle (cf. F. Trochu, Le curé d'Ars Saint Jean Marie Vianney, p. 223-224). [...] La lumière du regard de Jésus illumine les yeux de notre cœur ; elle nous apprend à tout voir dans la lumière de sa vérité et de sa compassion pour tous les hommes » <sup>[6]</sup>. Comme entre deux amoureux, sans avoir besoin de beaucoup de mots, un regard suffit pour prendre conscience de l'amour grand et fidèle qui enveloppe notre vie.

---

C'EST DANS ces moments de prière confiante avec le Seigneur que nous pouvons apprendre tant de gestes et de paroles qui nous serviront ensuite d'inspiration pour nos combats quotidiens. Contempler la manière dont le Christ a uni l'amour divin et l'amour humain peut nous aider à donner ce ton d'humanité à notre vie chrétienne. Saint Josémaria disait que « si nous voulons devenir “divins”, si nous voulons nous revêtir de la plénitude de Dieu, il nous faut commencer par être très humains » <sup>[7]</sup>. La solennité de l'Annonciation de notre Seigneur nous rappelle ceci : que Dieu ne reste pas au ciel. Jésus nous montre qu'il est un Dieu très humain : dans sa douceur à l'égard de tous les hommes, dans sa proximité avec les marginaux, dans son souci de ses disciples.

De cette façon, la contemplation de Jésus, l'homme véritable, nourrit non seulement notre prière, mais aussi

notre mission chrétienne de service. Il se donne à nous même physiquement, à travers son corps : avec sa voix, avec ses mains qui guérissent et bénissent, avec ses bras qui s'ouvrent pour embrasser la croix. Il n'élabore pas de plans théoriques, mais se met au travail.

« Cette façon d'agir de Dieu est un fort stimulant pour nous interroger sur le réalisme de notre foi, qui ne doit pas se limiter au domaine du sentiment, des émotions, mais doit entrer dans le concret de notre existence » <sup>[8]</sup>. Le sacrifice que Jésus offre au Père est sa vie entière, un don de soi qui englobe chaque seconde de son séjour sur terre. C'était aussi l'attitude de la Vierge Marie qui, par son *fiat* le jour de l'Annonciation, avait confiance « dans les promesses de Dieu, qui est la seule puissance capable de renouveler, de faire toutes choses neuves » <sup>[9]</sup>.

---

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

[2]. Pape François, Angélus, 3 janvier 2021.

[3]. Missel romain, Prière, Solennité de l'Annonciation.

[4]. Saint Josémaria, notes prises lors d'une réunion de famille, 2 janvier 1971.

[5]. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 107.

[6]. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2715.

[7]. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 172.

[8]. Benoît XVI, Audience générale, 9 janvier 2013.

[9]. Pape François, Discours, 26 janvier 2019.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/meditation/  
meditation-25-mars-solennite-de-  
lannonciation/](https://opusdei.org/fr-cm/meditation/meditation-25-mars-solennite-de-lannonciation/) (03/04/2026)