

# Méditation : Mardi de la 3ème semaine de Pâques

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : Jésus est le véritable pain du ciel ; l'Eucharistie, centre et racine de la vie chrétienne ; soigner la messe et être des âmes eucharistiques.

- Jésus est le véritable pain du ciel

- L'eucharistie, centre et racine de la vie chrétienne

- Soigner la messe et être des âmes eucharistiques

APRÈS LA MULTIPLICATION des pains et des poissons, la foule suit Jésus jusqu'à Capharnaüm. Arrivés à destination, ils lui demandent quelles actions ils devaient réaliser pour s'unir aux œuvres de Dieu. Le Maître répond que la clé consiste à croire en lui comme envoyé du Père (cf. Jn 6, 22-29). Maintenant nous pouvons assister à la suite de ce dialogue, lorsque les auditeurs exigent un prodige pour croire ses propos, comme si le miracle de la nuit précédente était insuffisant. « Ils lui dirent alors : “Quel signe vas-tu accomplir pour que nous puissions le voir, et te croire ? Quelle œuvre vas-tu faire ? Au désert, nos pères ont mangé la manne ; comme dit l'Écriture : Il leur a donné à manger le pain venu du ciel” » (Jn 6, 30-31).

Cette foule a mis Jésus à l'épreuve pour voir s'il était capable de faire les mêmes prodiges que Moïse. Or, le Seigneur, tout en comprenant leur

inquiétude, leur explique quelle est la vraie origine de la manne. Il leur apprend que ce que l'événement annonçait était plus important encore que l'événement lui-même : le pain de la vie éternelle, le vrai pain du ciel. « Jésus leur répondit : “Amen, amen, je vous le dis : ce n'est pas Moïse qui vous a donné le pain venu du ciel ; c'est mon Père qui vous donne le vrai pain venu du ciel. Car le pain de Dieu, c'est celui qui descend du ciel et qui donne la vie au monde” » (Jn 6, 32-33).

Jésus est le nouveau Moïse, qui porte à leur plénitude les annonces du prophète. Ces signes en sont la preuve : la multiplication des pains rappelle le don de la manne dans le désert et la marche sur les eaux évoque le passage de la mer Rouge. Dans les deux cas, Jésus va plus loin que l'annonce du Pentateuque. *De facto*, après avoir donné à manger à cinq mille personnes, ceux qui ont

été témoins du miracle se sont exclamés : « C'est vraiment lui le Prophète annoncé, celui qui vient dans le monde » (Jn 6, 14). Plus tard, entendant que ce pain peut donner la vie, « ils lui dirent alors : Seigneur, donne-nous toujours de ce pain-là » (Jn 6, 34). C'est une réaction naturelle. C'est ce que la Samaritaine avait demandé lorsque Jésus lui a parlé de l'eau qui jaillit en vie éternelle. Nous aussi, comme cette foule, nous voulons que Dieu augmente en nous le désir de recevoir le pain qui donne la vie.

---

« JÉSUS leur répondit : “Moi, je suis le pain de la vie” » (Jn 6, 35). Ces mots constituent une révélation centrale de notre foi. Le quatrième évangile ne mentionne pas l'institution du sacrement de l'Eucharistie. En revanche, il transmet la théologie de

ce sacrement. Jésus se présente comme le pain qui donne sens et espérance au cheminement terrestre, comme la nourriture que Dieu donna à Élie pour qu'il puisse marcher « quarante jours et quarante nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu » (1 R 19, 8). Jésus est le pain de la vie parce qu'il est resté dans le sacrement de l'Eucharistie comme « source et sommet de toute la vie chrétienne » [1], comme « centre et racine de la vie intérieure » [2]. Source et sommet ; centre et racine. L'Eucharistie atteint une telle grandeur, parce qu'elle contient Jésus-Christ lui-même, auteur de la grâce et parce que « dans l'Eucharistie culminent l'action sanctifiante de Dieu envers nous et le culte que nous lui rendons » [3].

« L'Eucharistie est Jésus lui-même qui se donne entièrement à nous. Nous nourrir de lui et demeurer en lui à travers la Communion eucharistique,

si nous le faisons avec foi,  
transforme notre vie, la transforme  
en un don à Dieu et à nos frères.  
Nous nourrir de ce “pain de vie”  
signifie entrer en harmonie avec le  
cœur du Christ, assimiler ses choix,  
ses pensées, ses comportements. Cela  
signifie entrer dans une dynamique  
d’amour et devenir des personnes de  
paix, des personnes de pardon, de  
réconciliation, de partage solidaire.  
Les mêmes choses que Jésus a faites »  
[4]. Saint Josémaria en avait fait  
l’expérience personnelle, puisque  
depuis sa jeunesse il a passé de très  
longs moments devant le tabernacle.  
C’est pourquoi il conseillait : « Sois  
une âme eucharistique ! — Si le  
tabernacle est au centre de tes  
pensées et de tes espérances, mon  
fils, comme ils seront abondants, les  
fruits de sainteté et d’apostolat que  
tu récolteras ! » [5]

---

ÊTRE DES ÂMES eucharistiques nous amène à soigner spécialement la messe pour que chaque journée soit vivifiée par la grâce et la force de Dieu. Pour ce faire, nous pouvons demander au Seigneur de nous apprendre à pénétrer dans les mots qu'il a lui-même adressés au Père et que l'Église nous propose dans chaque célébration. De la sorte, la sainteté de Dieu saisira de plus en plus notre vie ordinaire, nos succès et nos échecs, nos difficultés et nos joies. Dans cet effort, il nous sera d'un grand secours de méditer les lectures, de préparer la messe en récitant des communions spirituelles, ou de rendre grâce après avoir participé à la messe et reçu la Sainte Communion. Si nous empruntons ce chemin, nous aurons le désir de saluer Jésus dans le tabernacle, d'y rester seul-à-seul avec lui, d'y faire

des moments de prière plus ou moins longs.

Nous pouvons demander aussi la grâce d'être plus sensibles à sa présence dans l'Eucharistie. Jésus, augmente en nous la foi, met une lumière plus puissante dans notre raison pour croire fermement et pour approfondir le mystère de ce sacrement. Donne-nous aussi davantage d'amour et de force, pour désirer la communion fréquente et pour aimer de toutes nos forces ta présence dans le tabernacle. Un conseil de saint Josémaria peut nous être bien utile : « Rends-toi souvent devant le tabernacle de corps ou de cœur, afin de te rassurer, de trouver la sérénité : mais aussi pour te sentir aimé... et pour aimer ! » [6]

Nous demandons à la Vierge Marie, la femme eucharistique, son aide pour aimer son Fils comme elle l'a fait ; nous voulons recevoir Jésus



avec les dispositions qui étaient les siennes : « avec la pureté, l'humilité et la dévotion, avec lesquelles ta très Sainte Mère te reçut ».

---

[1]. Concile Vatican II, *Lumen gentium*, n° 11.

[2]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 69.

[3]. Compendium du *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 274.

[4]. Pape François, Angélus, 16 août 2015.

[5]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 835.

[6]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 837.

---

[opusdei.org/fr-cm/meditation/  
meditation-mardi-3-temps-pascal/](https://opusdei.org/fr-cm/meditation/meditation-mardi-3-temps-pascal/)  
(21/01/2026)