

# Méditation audio : Il faut redescendre de la montagne

Moment de prière à partir de l'évangile du 2ème dimanche de carême

23/02/2024

## Prière introductory

*Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit.*

*Amen.*

*Mon seigneur et mon Dieu, je crois fermement que Tu es ici, que Tu me vois, que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## **Conclusion**

*Je Te remercie, mon Dieu, des bonnes résolutions, des actes d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## **Évangile de saint Marc 9, 2-10**

*En ce temps-là,*

Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean,

et les emmena, eux seuls, à l'écart sur une haute montagne.

Et il fut transfiguré devant eux.

Ses vêtements devinrent resplendissants,

d'une blancheur telle

que personne sur terre ne peut obtenir une blancheur pareille.

Élie leur apparut avec Moïse,

et tous deux s'entretenaient avec Jésus.

Pierre alors prend la parole

et dit à Jésus :

« Rabbi, il est bon que nous soyons ici !

Dressons donc trois tentes :

une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. »

De fait, Pierre ne savait que dire, tant leur frayeur était grande.

Survint une nuée qui les couvrit de son ombre,

et de la nuée une voix se fit entendre :

« Celui-ci  
est mon Fils bien-aimé :  
écoutez-le ! »

Soudain, regardant tout autour, ils ne virent plus que Jésus seul avec eux.

Ils descendirent de la montagne, et Jésus leur ordonna de ne raconter à personne ce qu'ils avaient vu,

avant que le Fils de l'homme  
soit ressuscité d'entre les morts.

Et ils restèrent fermement attachés à  
cette parole,

tout en se demandant entre eux ce  
que voulait dire :

« ressusciter d'entre les morts ».

Accéder à toutes les méditations  
audio

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/article/meditation-  
audio-il-faut-redescendre-de-la-  
montagne/](https://opusdei.org/fr-fr/article/meditation-audio-il-faut-redescendre-de-la-montagne/) (29/01/2026)