

# Méditation : 5ème Dimanche de Carême (cycle B)

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : découvrir l'identité de Jésus ; la croix donne une plénitude à notre vie ; l'amour et le sacrifice pour les autres.

- Découvrir l'identité de Jésus
  - La croix donne une plénitude à notre vie
  - L'amour et le sacrifice pour les autres
-

IL NE RESTE que quelques jours avant la mort de Jésus sur la croix. L'Église nous propose d'entrer dans la dernière semaine du Carême en partageant les sentiments du Seigneur. Ainsi, lorsque des Grecs disent : « Nous voulons voir Jésus » (Jn 12, 21), quelque chose d'apparemment sans rapport jaillit du cœur du Christ : la conscience que le moment de la rédemption est proche. « L'heure est venue pour le Fils de l'homme d'être glorifié » (Jn 12, 23).

Jésus sait que le plan d'amour de son Père — sauver l'humanité — est sur le point d'être couronné. Il va achever sa mission sur le Calvaire. Tel a été son principal désir, qu'il accomplit maintenant avec détermination : « Maintenant mon âme est troublée, et que dirai-je : Père, délivre-moi de cette heure ? Mais c'est pour cela que je suis venu jusqu'à cette heure ! Père, glorifie ton

nom ! (Jn 12, 27-28)) Connaître vraiment le Christ implique de découvrir que son identité est inséparable de la croix. Comprendre le Seigneur sans sa passion, c'est falsifier son véritable message.

C'est pourquoi, face à la demande de quelques Grecs qui veulent le voir, le Christ répond en parlant de l'heure du salut et utilise l'image du grain de blé. Ce sont deux éléments qui donnent une image de ce qu'il est. Si nous voulons connaître Jésus en toute fidélité, nous ne pouvons pas le réduire à un simple professeur ou à un prophète austère, mais à un Dieu venu au bon moment donner sa vie pour nous. « Si le grain de blé ne meurt pas en tombant en terre, il reste infructueux ; mais s'il meurt, il produit beaucoup de fruit » (Jn 12, 24). « Jésus révèle qu'il est, pour tout homme qui le cherche, la semence cachée prête à mourir pour porter beaucoup de fruits. Comme s'il

disait : si tu veux me connaître, si tu veux me comprendre, regarde le grain de blé qui meurt en terre, c'est-à-dire regarde la croix » <sup>[1]</sup>.

---

"DANS LA PASSION, la Croix a cessé d'être un symbole de châtiment pour devenir un signe de victoire. La Croix est l'emblème du Rédempteur : *in quo est salus, vita et resurrectio nostra* : là sont notre santé, notre vie et notre résurrection » <sup>[2]</sup>. La croix occupe une place si centrale dans nos vies que l'on nous a appris dès l'enfance à faire le signe de la croix comme première prière chrétienne. Et combien de crucifix nous rappellent la véritable identité de Jésus sur les murs de nos maisons ou discrètement dans nos poches.

En bref, la croix complète notre biographie, car c'est en elle que le

mal est vaincu. De même qu'une croix a couronné l'œuvre d'amour du Christ, de même Dieu veut glorifier notre existence. Face à l'obéissance de son Fils, le Père n'hésite pas à se révéler : « Alors, du ciel vint une voix qui disait : "Je l'ai glorifié et je le glorifierai encore" » (Jn 12,28). Dans ce « Je le glorifierai encore », nous y sommes tous, tous les chrétiens - d'autres Christs - qui culminerons notre vie en surmontant par une réponse d'amour les moments que nous pourrions appeler des moments de passion, car Jésus : « Ce n'est pas pour moi qu'il y a eu cette voix, mais pour vous ».

Cependant, embrasser la croix du Christ n'est pas une simple accumulation de souffrances, de sacrifices qui nous donnent l'impression subjective de mériter la gloire ou une récompense pour nos actions. Jésus parle de perdre sa vie, mais il le fait dans le cadre d'un

service discret. « Et que signifie perdre sa vie ? C'est-à-dire qu'est-ce que cela signifie d'être le grain de blé ? Cela signifie penser moins à soi, à ses intérêts personnels, et savoir voir et satisfaire les besoins du prochain, surtout les plus petits. Accomplir avec joie des œuvres de charité envers ceux qui souffrent dans leur corps et dans leur esprit est la manière la plus authentique de vivre l'Évangile, c'est le fondement nécessaire pour que nos communautés grandissent dans la fraternité et l'acceptation réciproque » <sup>[3]</sup>.

---

LA VIE ordinaire devient ainsi, par la volonté de Dieu qui veut nous rendre heureux, l'accompagnement du Seigneur sur son chemin sur la terre, en passant par le Calvaire et en allant vers la Résurrection. Si Jésus nous

demande parfois un grand sacrifice, il nous appelle en général à découvrir la croix « celle de chaque jour, cachée, sans éclat et sans consolation »<sup>[4]</sup>. C'est ainsi que nous pouvons faire triompher le Christ : en vivant de petites mortifications cachées que lui seul voit mais qui, comme sa passion, ont pour origine l'amour des autres. Dans Chemin, saint Josémaria propose quelques mortifications discrètes qui peuvent nous aider à soigner nos relations, en imitant le mode de vie du Seigneur : « Ce bon mot, cette blague qui n'est pas sortie de ta bouche ; le sourire aimable pour qui t'agace ; ce silence devant l'accusation injuste ; une conversation bienveillante avec les « raseurs » et les importuns ; le fait de passer, chaque jour, sur les détails ennuyeux et impertinents de ton entourage... : tout cela, avec persévérence, voilà qui est la bonne mortification intérieure »<sup>[5]</sup>.

Notre vie est faite de rencontres. Il est donc logique que beaucoup de nos sacrifices quotidiens visent à rendre la vie plus agréable aux personnes qui nous entourent.

Comme le rappelle le prélat de l'Opus Dei : « Gagner en affabilité, en joie, en patience, en optimisme, en douceur et en toutes les vertus qui rendent la vie commune agréable est important pour que les gens se sentent accueillis et soient heureux [...]. D'autre part, certaines manières de s'exprimer peuvent troubler ou empêcher la création d'un climat d'amitié. Par exemple, exprimer son opinion de manière trop catégorique, donner l'impression de penser que son point de vue est définitif, ou ne pas s'intéresser activement à ce que disent les autres, sont des manières d'agir qui se renferment sur elles-mêmes »<sup>[6]</sup>. En effet, l'amour et la croix sont deux réalités indissociables. La Vierge Marie, « maîtresse du sacrifice caché et

silencieux »<sup>[7]</sup>, peut nous aider à aimer nos frères et sœurs comme son Fils l'a fait : en donnant sa propre vie pour tous les hommes.

---

<sup>[1]</sup>. Pape François, Angélus, 21 mars 2021.

<sup>[2]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin de Croix*, II<sup>e</sup> station, n° 5.

<sup>[3]</sup>. Pape François, Angélus, 18 mars 2018.

<sup>[4]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 178.

<sup>[5]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 173.

<sup>[6]</sup>. Mgr Fernando Ocariz, *Lettre pastorale*, 1<sup>er</sup> novembre 2019, n° 9.

<sup>[7]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 509.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/meditation/  
meditation-5eme-dimanche-de-careme-  
cycle-b/](https://opusdei.org/fr-fr/meditation/meditation-5eme-dimanche-de-careme-cycle-b/) (27/01/2026)