

Méditation : Mercredi de la 2ème semaine de l'Avent

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont :
Fatigue et découragement,
douceur et humilité de cœur,
prendre sur soi le joug du
Seigneur est doux.

- Fatigue et découragement

- Douceur et humilité de cœur

- Le joug du Seigneur est doux

L'ÉVANGILE de la messe
d'aujourd'hui comprend une
invitation consolante de Jésus à ses

disciples : « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos » (Mt 11, 28). Jésus prend sur Lui la fatigue des siens, épuisés par l'agitation de la première mission apostolique. Dans la vie, il est normal que surgissent des moments de fatigue ou de découragement, causés par l'usure naturelle des jours, par les contradictions que les frictions avec les autres peuvent générer, ou par nos propres défauts. Ce que nous faisons avec enthousiasme au début devient soudainement plus difficile ; ou nous commençons aussi à remarquer que nos capacités sont de plus en plus limitées.

Dans ces circonstances, il est logique que nous fassions la même chose que Jésus quand il visitait le foyer de ses amis à Béthanie ou quand il disait à ses disciples : « Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu » (Mc 6, 31). Éviter ou remédier

au stress et au fardeau que le rythme de vie actuel peut entraîner est un moyen de servir Dieu et les âmes : dormir les heures appropriées, faire de l'exercice ou d'autres plans de repos, faire une promenade plus longue périodiquement pour changer d'air et reprendre des forces, etc.

En plus de ce qui précède, c'est le Seigneur lui-même qui souhaite être notre repos. Il nous l'indique clairement : « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos » (Mt 11, 28). « Jésus est dans une attitude d'invitation, de connaissance et de compassion pour nous ; et même d'offre, de promesse, d'amitié, de bonté, de remède à nos maux, de consolateur, et plus encore, de nourriture, de pain, de source d'énergie et de vie »[1]. Dieu nous rappelle que dans la prière et

l'adoration, nous pouvons également trouver du repos pour notre âme.

JESUS continue sa prédication avec un conseil qui révèle le secret pour se reposer au milieu des difficultés de la vie : « devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme » (Mt 11, 29). Afin de ne pas porter sur nos épaules des poids qui ne viennent pas de Dieu, le Seigneur nous invite à nous identifier à Lui dans ces deux aspects concrets : dans son humilité et dans sa douceur.

« L'humilité n'est donc pas un mot quelconque, une simple modestie, quelque chose... mais c'est un mot christologique. Imiter le Dieu qui s'abaisse jusqu'à moi, qui est si grand qu'il devient mon ami, qu'il souffre pour moi, est mort pour moi. C'est

l'humilité qu'il faut apprendre, l'humilité de Dieu »[2]. Pour nous en rapprocher Saint Paul donnait un conseil pratique : agir toujours « [en estimant] les autres supérieurs à vous-mêmes » (Ph 2, 13). En plus de l'humilité, Jésus nous invite aussi à l'imiter dans sa douceur, ce qui « implique à nouveau (...) [de nous] conformer au Christ, de trouver cet esprit de douceur, sans violence, de convaincre par l'amour et par la bonté »[3]. Jésus avait déjà recommandé cette vertu dans la seconde béatitude : « Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage » (Mt 5,5). « Si nous vivons tendus, prétentieux face aux autres, nous finissons par être fatigués et épuisés. Mais si nous regardons leurs limites et leurs défauts avec tendresse et douceur, sans nous sentir meilleurs qu'eux, nous pouvons les aider et nous évitons d'user nos énergies en lamentations inutiles »[4].

Demandons au Seigneur de nous donner la grâce, en ce temps de l'Avent, de l'imiter dans son humilité et dans sa douceur. De cette façon, nous pourrions remplir de sérénité et de calme l'environnement dans lequel nous nous déplaçons, notre maison et notre travail. Alors nous serons aussi repos pour les autres, comme Lui l'est pour nous.

.....

LE SEIGNEUR conclut ses enseignements par un conseil apparemment paradoxal : « Prenez sur vous mon joug » (Mt 11, 29). Jésus parle de repos, de soulagement, et il recommande de prendre un joug. « Qu'est-ce que ce joug qui au lieu de peser soulage, et au lieu d'écraser soutient ? » se demande Benoît XVI. Le « joug » du Christ, c'est la loi de l'amour, et son commandement, qu'il a laissé à ses disciples (cf. Jn 13, 34 ;

15, 12). Le vrai remède aux blessures de l'humanité — matérielles comme la faim et les injustices, ou psychologiques et morales, provoquées par un faux bien-être — est une règle de vie fondée sur l'amour fraternel, qui a sa source dans l'amour de Dieu. Pour cela, il faut abandonner le chemin de l'arrogance, de la violence utilisée pour se procurer des positions de pouvoir toujours plus grand, pour s'assurer le succès à tout prix »[5].

Jésus nous propose un échange : laisser ce qui nous pèse entre ses mains et prendre son fardeau. Le joug du Christ, le suivre de la crèche à la Croix et à la résurrection, n'est pas un chemin impossible ni douloureux. « La pleine acceptation de la Volonté de Dieu apporte nécessairement la joie et la paix : le bonheur sur la Croix. — On voit alors que le joug du Christ est doux et que son fardeau n'est pas accablant »[6].

Au temps de l'Avent, nous contemplons Dieu considérant l'humilité de Marie en la choisissant pour être sa Mère. Elle est le meilleur exemple d'imitation de Dieu dans son humilité et sa douceur : « Marie glorifie le pouvoir du Seigneur, *qui a renversé les puissants de leurs trônes et élevé les humbles*. Elle chante cette providence divine qui s'est accomplie une fois de plus, en elle : *Parce qu'il a jeté les yeux sur son humble servante. Oui, désormais toutes les générations me diront bienheureuse*. Marie se trouve transformée en sainteté, dans son cœur très pur, en présence de l'humilité de Dieu »[7].

[1] Saint Paul VI, Homélie, 12-VI-1977.

[2] Benoît XVI, Discours, 4-III-2011

[3] Benoît XVI, Discours, 4-III-2011

[4] François, Exhortation Apostolique
Gaudete et Exsultate, n° 72.

[5] Benoît XVI, Angélus, 3-VII-2011.

[6] Saint Josémaria, *Chemin*, n° 758.

[7] Saint Josémaria, Amis de Dieu, n°
96.

pdf | document généré
automatiquement depuis [https://
opusdei.org/fr-fr/meditation/
meditation-mercredi-de-la-2eme-
semaine-de-lavent-2/](https://opusdei.org/fr-fr/meditation/meditation-mercredi-de-la-2eme-semaine-de-lavent-2/) (19/01/2026)