

# Méditation : Vendredi de la 3ème Semaine de Pâques

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont :  
l'Eucharistie nous divinise ;  
signe de l'unité et lien de la  
charité ; unir notre journée à la  
messe

- L'Eucharistie nous divinise
- Signe de l'unité et lien de la charité
- Unir notre journée à la messe

LORSQUE JÉSUS finit son discours  
sur l'Eucharistie à la synagogue, une  
discussion inattendue s'engage : «

Comment celui-là peut-il nous donner sa chair à manger ? » (Jn 6, 52). Une chose est claire, à savoir qu'ils ont saisi le réalisme des propos du Maître. Ils savent qu'il n'évoque pas un simple symbole. C'est pourquoi la force de son discours génère en eux une inquiétude. Devant leur réaction sceptique, le Seigneur ne nuance pas son expression ; bien au contraire, il réaffirme la nécessité de l'Eucharistie pour avoir la vie divine. « Amen, amen, je vous le dis : si vous ne mangez pas la chair du Fils de l'homme, et si vous ne buvez pas son sang, vous n'avez pas la vie en vous » (Jn 6, 53).

« En écoutant ce discours, les gens ont compris que Jésus n'était pas un Messie comme ils le voulaient, qui aspirait à un trône terrestre. Il ne cherchait pas un consensus pour conquérir Jérusalem ; au contraire, il voulait aller dans la Ville sainte pour

y partager le sort des prophètes : donner sa vie pour Dieu et pour son peuple. Ces pains, rompus pour des milliers de personnes, ne devaient pas provoquer une marche triomphale, mais annoncer le sacrifice de la Croix, dans lequel Jésus devient le Pain, le corps et le sang offerts en expiation » [1].

Or, nous trouvons dans le même passage une promesse merveilleuse : « Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui » (Jn 6, 56). Jésus nous promet la possibilité de vivre en Dieu et, en même temps, que Dieu demeure en nous. « Nous n'humanisons pas Dieu notre Seigneur lorsque nous le recevons : c'est lui qui nous divinise, nous exalte, nous élève. Jésus-Christ fait ce qui nous est impossible : il surnaturalise nos vies, nos actions, nos sacrifices. Nous sommes déifiés » [2]. C'est pourquoi « chaque fois que

nous faisons la communion, nous ressemblons davantage à Jésus, nous nous transformons davantage en Jésus. De même que le pain et le vin sont convertis en Corps et Sang du Seigneur, ceux qui les reçoivent avec foi sont transformés en Eucharistie vivante [...] La communion nous ouvre et nous unit à tous ceux qui sont un avec lui. Voilà le prodige de la communion : nous devenons ce que nous recevons ! » [3]

---

L'EUCCHARISTIE est appelée signe de l'unité et lien de la charité, car « la communion accroît notre union au Christ. Recevoir l'Eucharistie dans la communion porte comme fruit principal l'union intime au Christ Jésus » [4]. Saint Paul, dans les premiers temps du christianisme, a

expliqué que cette unité découle du partage de la table eucharistique : « La coupe de bénédiction que nous bénissons, n'est-elle pas communion au sang du Christ ? Le pain que nous rompons, n'est-il pas communion au corps du Christ ? Puisqu'il y a un seul pain, la multitude que nous sommes est un seul corps, car nous avons tous part à un seul pain » (1 Co 10, 16-17). Aussi pouvons-nous dire que l'Église forme un Corps ; en conséquence de quoi un des noms de ce sacrement est précisément « communion ».

Saint Josémaria était très conscient de l'unité forte que fonde l'Eucharistie. C'est pourquoi il a fait graver sur le tabernacle de l'oratoire du Conseil général de l'Opus Dei les propos de Jésus lors de la Dernière Cène : « “Consummati in unum!” (Jn 17, 23). Car c'est comme si nous nous trouvions tous ici, disait le fondateur de l'Opus Dei, tout près de toi, sans t'abandonner ni de jour ni de nuit, en

un cantique d'action de grâces et, pourquoi pas, de demande de pardon. [...] Pour réparer... pour t'être agréables... pour rendre grâce » [5].

« L'Eucharistie est le sacrement de l'unité. Celui qui la reçoit ne peut être qu'artisan d'unité, parce que naît en lui, dans son "ADN spirituel", la construction de l'unité. Que ce Pain d'unité nous guérisse de l'ambition de dominer les autres, de l'avidité de s'emparer pour soi, de fomenter des dissensions et de répandre des critiques ; qu'il suscite la joie de nous aimer sans rivalité, envie et bavardages malveillants. Et maintenant, en vivant l'Eucharistie, adorons et remercions le Seigneur pour ce don suprême : mémoire vivante de son amour qui fait de nous un seul corps et nous conduit à l'unité » [6].

---

« DE MÊME QUE LE PÈRE, qui est vivant, m'a envoyé, et que moi je vis par le Père, de même celui qui me mange, lui aussi vivra par moi » (Jn 6, 57). La communion de Jésus avec le Père est le modèle à suivre si nous voulons vivre en Dieu. Cette union se traduit par le désir de toujours nous unir à sa volonté. Dans chaque Eucharistie, elle nous donne la force d'y arriver : « Si nous vivons bien la messe, comment ne pas continuer ensuite, pendant le reste de la journée, à penser au Seigneur, en ayant soin de ne pas nous éloigner de sa présence, pour travailler comme il travaillait et aimer comme il aimait ? » [7]

Grâce à notre âme sacerdotale, nous pouvons faire de chaque journée une messe ; nous pouvons unir notre travail quotidien au sacrifice du Christ sur le Calvaire, qui se renouvelle sur l'autel. Un symbole de cette union est la goutte d'eau que le

prêtre verse dans le vin dans la préparation des offrandes pendant qu'il récite la prière suivante : « Comme cette eau se mêle au vin pour le sacrement de l'Alliance, puissions-nous être unis à la divinité de Celui qui a pris notre humanité » [8]. À juste titre, le Catéchisme enseigne que « dans l'Eucharistie, le sacrifice du Christ devient aussi le sacrifice des membres de son Corps. La vie des fidèles, leur louange, leur action, leur prière, leur travail, sont unis à ceux du Christ » [9].

Le Christ conclut son discours à la synagogue en disant : « Celui qui mange ce pain vivra éternellement » (Jn 6, 58-59). Jésus qui est descendu du ciel grâce à la réponse affirmative de sa mère est le pain vivant qui donne la vie. « Marie de Nazareth, icône de l'Église naissante, nous montre que chacun de nous est appelé à accueillir le don que Jésus



fait de lui-même dans l'Eucharistie »  
[10].

---

[1]. Benoît XVI, Angélus, 19 août 2012.

[2]. Saint Josémaria, notes prises lors d'une méditation, 14 avril 1960.

[3]. Pape François, Audience générale, 21 mars 2018.

[4]. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 1391.

[5]. Saint Josémaria, Dialogue avec le Seigneur, n° 121.

[6]. Pape François, Homélie, 18 juin 2017.

[7]. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 154.

[8]. Missel romain.

[9]. Compendium du *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 281.

[10]. Benoît XVI, *Sacramentum caritatis*, n° 33.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/meditation/  
meditation-vendredi-3-temps-pascal/](https://opusdei.org/fr-fr/meditation/meditation-vendredi-3-temps-pascal/)  
(21/01/2026)