

opusdei.org

# Méditation : Lundi de la 5ème semaine de Carême

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : Jésus est la lumière du monde ; un regard lumineux ; le Seigneur est mon berger.

18 mars 2024

- Jésus est la lumière du monde

- Un regard lumineux

## - Le Seigneur est mon berger

.....

« JE SUIS la lumière du monde », dit Jésus aux Pharisiens alors qu'il enseignait dans le Temple, « celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, il aura la lumière de la vie » (Jn 8,12). Peut-être avons-nous dû, plus d'une fois, faire face à l'obscurité de la nuit. Alors, les figures des choses qui nous entouraient disparaissaient, et nous perdions notre orientation. Mais au moment où la lumière revenait soudainement, tout retrouvait ses contours et son sens.

Nous trouvons un réconfort dans ces paroles où le Seigneur se proclame notre lumière, pour ces moments d'obscurité où nous pouvons parfois être envahis par le pessimisme ou la tristesse. « Certes, ceux qui croient en

Jésus ne voient pas toujours dans la vie que le soleil, comme s'ils pouvaient pour ainsi dire s'épargner les souffrances et les épreuves ; mais ils ont toujours une lumière claire qui leur montre un chemin, le chemin qui mène à la vie en abondance (cf. Jn 10, 10). Les yeux de ceux qui croient au Christ entrevoient même dans la nuit la plus noire une lumière, et voient déjà l'éclat d'un jour nouveau » <sup>[1]</sup>.

« Reste avec nous, car le soir approche et déjà le jour baisse » (Lc 24, 29), dit l'un des disciples sur la route d'Emmaüs en s'adressant au Christ. Nous aussi, nous pouvons souvent ressentir le besoin de demander au Seigneur de ne pas se retirer de notre vie. Nos doutes, nos blessures et nos inquiétudes ont besoin d'être exprimés à la lumière de son regard. Nous pouvons bien comprendre pourquoi ces disciples du Christ, qui rentraient chez eux

découragés, se sont rendu compte que « entre les ombres du jour déclinant et l'obscurité qui envahissait leur esprit, ce Voyageur était un rayon de lumière qui ravivait en eux l'espérance et qui ouvrait leurs cœurs au désir de la pleine lumière » <sup>[2]</sup>.

---

LA LUMIÈRE du Christ nous aide à découvrir la beauté cachée dans les divers événements et gens qui configurent notre vie. Il arrive que nous nous sentions frustrés lorsque les choses ne se déroulent pas comme nous l'avions prévu, que nous accordions trop d'importance à un désaccord avec un proche ou que nous ayons l'impression que la société a trop de problèmes. Nous pouvons faire l'expérience plus vive de nos propres limites, pendant un certain temps. Cependant, si nous

nous laissons remplir de la lumière du Christ, non seulement nous trouverons le réconfort pour faire face à tout cela, mais nous pourrons acquérir ce « regard qui, au-delà des apparences, permet de voir le côté positif, voire amusant, des choses et des situations » <sup>[3]</sup>.

Il est généralement difficile d'identifier la couleur des yeux d'un nouveau-né. Même si, au début, ils sont plutôt grisâtres, ils ne prendront leur véritable couleur que progressivement, avec le temps. Quelque chose de semblable se produit dans notre prière. Chaque fois que nous nous tournons vers le Seigneur, nous voulons qu'il transforme nos yeux parfois gris en une contemplation lumineuse et reconnaissante de tout ce qui nous entoure. « Passons quelques instants dans le recueillement, chaque jour pendant un moment, fixons notre regard intérieur sur son visage et

laissons sa lumière nous imprégner et rayonner dans nos vies » <sup>[4]</sup>.

Un jour, Jésus a souligné l'importance des yeux pour la vie intérieure : « La lampe du corps, c'est l'œil. Donc, si ton œil est limpide, ton corps tout entier sera dans la lumière » (Mt 6, 22-23). Non seulement nous voulons voir la lumière de notre Seigneur, mais nous voulons également rayonner cette lumière du Christ auprès de ceux qui nous entourent. C'est pourquoi saint Josémaria nous a appris à répéter une oraison jaculatoire qui exprime une approche profonde de la vie : « Que je voie avec tes yeux, mon Christ, Jésus de mon âme » <sup>[5]</sup>.

---

« LE SEIGNEUR est mon berger : je ne manque de rien », prie le psalmiste ;  
« sur des prés d'herbe fraîche, il me

fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre » (Ps 22, 3). Si le Christ est notre berger, quelles ténèbres peuvent nous effrayer ? « Qui passe avec le Seigneur dans le ravin de ténèbres de la souffrance, de l'incertitude et de tous les problèmes humains, se sent en sécurité. Tu es avec moi : telle est notre certitude, celle qui nous soutient » <sup>[6]</sup>.

Cette réalité influence notre façon de gérer les situations quotidiennes. Jésus illumine les meilleurs moments et les pires de la journée. « Voilà la grande lumière qui illumine nos vies et qui, au milieu de nos difficultés et de nos misères personnelles, nous pousse à aller de l'avant avec courage » <sup>[7]</sup>. C'est pourquoi chaque foyer chrétien reflète, au-delà des petits ou grands revers qu'il doit affronter, une profonde sérénité, fruit de la confiance en Dieu. C'est la même tranquillité qu'un enfant

ressent lorsque, au milieu des ténèbres, il ne se laisse pas envahir par la peur sachant que son père est tout proche.

« Si nous sommes des âmes de foi comme les saints, nous n'accorderons qu'une importance très relative aux événements d'ici-bas... Le Seigneur et sa Mère ne nous abandonnent pas et, chaque fois que cela sera nécessaire, ils se manifesteront pour remplir de paix et d'assurance le cœur de leurs enfants » <sup>[8]</sup>. Si, à un moment donné, nous sentons que cette obscurité devient plus évidente, nous pouvons aller comme de bons enfants vers notre Mère, et nous lui crierons avec la certitude qu'elle nous entend : « Mère ! Maman ! ne m'abandonne pas ! » <sup>[9]</sup>

---



[1]. Benoît XVI, Discours, 24 septembre 2011.

[2]. Saint Jean Paul II, *Mane nobiscum Domine*, 7 octobre 2004.

[3]. Mgr Fernando Ocariz, *Lettre pastorale*, 9 janvier 2018.

[4]. Pape François, Angélus, 17 mars 2019.

[5]. Saint Josémaria, notes prises lors d'une méditation, 19 mars 1975.

[6]. Benoît XVI, Audience générale, 5 octobre 2011.

[7]. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 22.

[8]. Saint Josémaria, *Chemin de Croix*, IVe station, n° 5.

[9]. *Ibid.*, n° 3

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-lu/article/meditation-  
lundi-de-la-5eme-semaine-de-careme/](https://opusdei.org/fr-lu/article/meditation-lundi-de-la-5eme-semaine-de-careme/) (4  
avr. 2025)