

opusdei.org

# **Méditation audio : Rencontrer Jésus, le Messie et le Sauveur universel**

Moment de prière à partir de  
l'Évangile du 3ème dimanche  
de Carême (Année A)

06/03/2026

## **Prière introductive**

*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 Jésus Christ selon saint Jean (4, 5-42)

En ce temps-là,

Jésus arriva à une ville de Samarie,  
appelée Sykar,

près du terrain que Jacob avait  
donné à son fils Joseph.

Là se trouvait le puits de Jacob.

Jésus, fatigué par la route, s'était  
donc assis près de la source.

C'était la sixième heure, environ  
midi.

Arrive une femme de Samarie, qui  
venait puiser de l'eau.

Jésus lui dit :

« Donne-moi à boire. »

– En effet, ses disciples étaient partis  
à la ville

pour acheter des provisions.

La Samaritaine lui dit :

« Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire,

à moi, une Samaritaine ? »

– En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains.

Jésus lui répondit :

« Si tu savais le don de Dieu

et qui est celui qui te dit : ‘Donne-moi à boire’,

c’est toi qui lui aurais demandé,

et il t’aurait donné de l’eau vive. »

Elle lui dit :

« Seigneur, tu n’as rien pour puiser,  
et le puits est profond.

D'où as-tu donc cette eau vive ?

Serais-tu plus grand que notre père  
Jacob

qui nous a donné ce puits,

et qui en a bu lui-même, avec ses fils  
et ses bêtes ? »

Jésus lui répondit :

« Quiconque boit de cette eau

aura de nouveau soif ;

mais celui qui boira de l'eau que moi  
je lui donnerai

n'aura plus jamais soif ;

et l'eau que je lui donnerai

deviendra en lui une source d'eau

jaillissant pour la vie éternelle. »

La femme lui dit :

« Seigneur, donne-moi de cette eau,  
que je n'aie plus soif,  
et que je n'aie plus à venir ici pour  
puiser. »

Jésus lui dit :

« Va, appelle ton mari, et reviens. »

La femme répliqua :

« Je n'ai pas de mari. »

Jésus reprit :

« Tu as raison de dire que tu n'as pas  
de mari :

des maris, tu en a eu cinq,

et celui que tu as maintenant n'est  
pas ton mari ;

là, tu dis vrai. »

La femme lui dit :

« Seigneur, je vois que tu es un prophète !...

Eh bien ! Nos pères ont adoré sur la montagne qui est là,

et vous, les Juifs, vous dites

que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem. »

Jésus lui dit :

« Femme, crois-moi :

l'heure vient

où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem

pour adorer le Père.

Vous, vous adorez ce que vous ne connaissez pas ;

nous, nous adorons ce que nous connaissons,

car le salut vient des Juifs.

Mais l'heure vient – et c'est  
maintenant –

où les vrais adorateurs

adoreront le Père en esprit et vérité :

tels sont les adorateurs que  
recherche le Père.

Dieu est esprit,

et ceux qui l'adorent,

c'est en esprit et vérité qu'ils doivent  
l'adorer. »

La femme lui dit :

« Je sais qu'il vient, le Messie,

celui qu'on appelle Christ.

Quand il viendra,

c'est lui qui nous fera connaître  
toutes choses. »

Jésus lui dit :

« Je le suis,  
moi qui te parle. »

À ce moment-là, ses disciples  
arrivèrent ;

ils étaient surpris de le voir parler  
avec une femme.

Pourtant, aucun ne lui dit : « Que  
cherches-tu ? »

ou bien : « Pourquoi parles-tu avec  
elle ? »

La femme, laissant là sa cruche,  
revint à la ville et dit aux gens :

« Venez voir un homme  
qui m'a dit tout ce que j'ai fait.

Ne serait-il pas le Christ ? »

Ils sortirent de la ville,  
et ils se dirigeaient vers lui.

Entre-temps, les disciples  
l'appelaient :

« Rabbi, viens manger. »

Mais il répondit :

« Pour moi, j'ai de quoi manger :

c'est une nourriture que vous ne  
connaissez pas. »

Les disciples se disaient entre eux :

« Quelqu'un lui aurait-il apporté à  
manger ? »

Jésus leur dit :

« Ma nourriture,

c'est de faire la volonté de Celui qui  
m'a envoyé

et d'accomplir son œuvre.

Ne dites-vous pas :

‘Encore quatre mois et ce sera la moisson’ ?

Et moi, je vous dis :

Levez les yeux

et regardez les champs déjà dorés pour la moisson.

Dès maintenant, le moissonneur reçoit son salaire :

il récolte du fruit pour la vie éternelle,

si bien que le semeur se réjouit en même temps que le moissonneur.

Il est bien vrai, le dicton :

‘L’un sème, l’autre moissonne.’

Je vous ai envoyés moissonner

ce qui ne vous a coûté aucun effort ;

d’autres ont fait l’effort,

et vous en avez bénéficié. »

Beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en Jésus,

à cause de la parole de la femme

qui rendait ce témoignage :

« Il m'a dit tout ce que j'ai fait. »

Lorsqu'ils arrivèrent auprès de lui,

ils l'invitèrent à demeurer chez eux.

Il y demeura deux jours.

Ils furent encore beaucoup plus nombreux à croire

à cause de sa parole à lui,

et ils disaient à la femme :

« Ce n'est plus à cause de ce que tu nous as dit

que nous croyons :

nous-mêmes, nous l'avons entendu,  
et nous savons que c'est vraiment lui  
le Sauveur du monde. »

Accéder à toutes les méditations  
audio

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/meditation-audio-  
rencontrer-jesus-le-messie-et-le-  
sauveur-universel/](https://opusdei.org/fr/article/meditation-audio-rencontrer-jesus-le-messie-et-le-sauveur-universel/) (07/03/2026)