

# "Pour que vous soyez heureux" : la méditation de Pâques du prélat en audio

La principale source de notre joie, dit mgr Fernando Ocáriz, la raison de notre bonheur, c'est « l'amour de Dieu pour nous, qui n'est pas n'importe quel amour ». Nous vous proposons une méditation audio (en espagnol) à mi-parcours du temps de Pâques et sa transcription (en français)

27/04/2021

Dans son récit des événements du jour de la résurrection du Seigneur, saint Jean écrit au chapitre 20 de son Évangile : « Le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées par crainte des Juifs, Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit : « La paix soit avec vous ! » (Jn 20, 19).

C'est la joie de Pâques. Une joie que l'Église, en ce temps pascal, nous invite à renouveler dans nos âmes, mais qui doit être permanente parce que le Christ est ressuscité et qu'il est toujours avec nous.

Peu avant la Passion, il dit aux apôtres : « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour. Je vous ai dit cela

pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite ». C'est merveilleux : ce que désire Jésus-Christ, c'est que nous soyons heureux, que nous soyons satisfaits et que notre joie soit complète. Il nous en donne la raison : Je vous ai dit ces choses « pour que vous ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite ». Puis il nous dit : « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés » (cf. Jn 15, 9-11).

C'est là que nous devons voir la principale source de notre joie, la raison de notre bonheur : l'amour que Dieu nous porte n'est pas n'importe quel amour. Il dit : « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. » En d'autres termes, il nous aime – ce qu'il dit aux apôtres, il le dit à chacun de nous ; c'est pourquoi il a voulu que ce soit dans l'Évangile – ; le Seigneur nous aime de l'amour avec lequel Dieu le Père aime Jésus-Christ, rien de moins.

Telle est la grande source de notre joie, comme le dit le Seigneur : « Je vous ai dit cela pour que vous ma joie soit en vous ». C'en est le fondement. C'est pourquoi saint Jean dira plus tard, dans l'une de ses épîtres, cette sorte de formule solennelle qui résume l'expérience des apôtres dans leurs rapports avec Jésus-Christ : « Nous avons reconnu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru » (1 Jn 14, 16).

Et maintenant, Seigneur, durant ce moment de prière que nous faisons, nous voulons avoir foi, croire vraiment à l'amour que tu as pour nous, afin que notre joie soit complète. Le Seigneur veut que nous soyons comblés par cette joie complète. Cela signifie qu'elle doit être permanente, que nous devons toujours être contents, comme le rappelle saint Paul lorsqu'il écrit dans l'une de ses épîtres : c'est la

volonté de Dieu, que vous soyez heureux, que vous soyez contents.

« Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur » (Jn 20, 20). Et nous, comment voyons-nous le Seigneur ? En sommes-nous remplis de joie, comme les disciples ? Nous le voyons avec la foi, avec les yeux de la foi ; et nous le voyons d'une manière très spéciale, dans l'Eucharistie, chaque fois que nous sommes devant un tabernacle, certains par la foi que Jésus-Christ est vraiment là, qu'il est resté là pour chacun de nous, qu'il est là pour se donner à nous comme nourriture, pour que nous puissions nous identifier à lui, il est là. Voir le Seigneur, avec la certitude de la foi ; c'est pour cela que nous avons tant besoin que notre foi grandisse, et c'est pourquoi il est si bon de demander au Seigneur, comme le firent si souvent les apôtres : « Adauge nobis fidem ! », augmente notre foi !(Lc 17,5).

Demandons-le particulièrement maintenant, en ce temps de Pâques : Seigneur, augmente notre foi en l'amour que tu as pour nous ; qu'en considérant l'amour que tu nous portes, comme tu veux que nous le fassions, notre bonheur, notre joie, soient vraiment complets.

Nous ne pouvons bien sûr pas ignorer toutes ces raisons qui pourraient nous priver de la joie, et qui tendent de fait à nous en priver : tant de souffrances – personnelles parfois – d'êtres chers, tant de douleurs physiques et morales, tant de malheurs... ; toutes les souffrances présentes causées par cette pandémie partout dans le monde ; et tous ces malheurs, toutes ces raisons qu'il y aurait, naturellement, de ne pas être heureux. Et pourtant, nous pouvons être heureux ; nous devons être heureux, si nous avons foi en l'amour de Dieu ! Tout en ayant conscience que la foi porte sur ce qui

ne peut être vu. C'est pourquoi, bien souvent, nous pouvons penser et réagir : comment est-ce possible ? Pourquoi Dieu permet-il cela ? Très souvent, il le permet parce que cela dépend de la liberté humaine –la valeur de la liberté est si grande – ; il y a tant de maux dans le monde qui dépendent du mauvais usage de la liberté. Mais il y a d'autres moments où il ne le permet pas, et nous ne comprenons pas : c'est le moment de la foi.

Pensez aussi que, dans la providence de Dieu, le Seigneur a exigé de la Sainte Vierge et de saint Joseph une grande foi, et ils l'ont eue, même quand ils ne comprenaient pas ! Souvenons-nous de cette scène où le Seigneur, âgé de douze ans, reste à Jérusalem sans le dire à la Vierge et à saint Joseph. Personne ne peut comprendre pourquoi le Seigneur fait ça. L'Évangile nous dit que la Vierge et saint Joseph étaient dans

l'angoisse, et ils n'ont pas compris. L'Évangile dit précisément que lorsqu'ils le trouvent et lui demandent : « Pourquoi nous as-tu fait cela ? », il leur donne une raison surprenante : « Ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ? » Et l'Évangile dit qu'ils ne compriront pas (cf. Lc 2, 41-50).

Ne nous inquiétons pas, ne nous angoissons pas de ne pas comprendre les plans de Dieu. Humainement parlant, bien souvent, ils nous enlèveraient la joie. Ne nous inquiétons pas, revenons, regagnons-la (parce que parfois nous la perdons), retrouvons notre joie avec un acte de foi dans l'amour de Dieu ! Dieu est avec nous, et il l'est vraiment : *Dominus tecum*, dit l'ange à la Vierge (cf. Lc 1, 28). Il nous le dit à nous aussi : « Je serai avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde » (cf. Mt 28, 20). Il l'a dit aux apôtres et il nous le dit à nous.

Soyons heureux, efforçons-nous d'être heureux. Pas d'une joie superficielle, et moins encore irrationnelle, ignorante de la réalité. Si c'est une joie enracinée dans l'amour de Dieu, elle est compatible avec la Croix. Je me rappelle une expression de saint Josémaria qui nous assurait que la joie « a ses racines en forme de Croix » (*Forge*, n° 28) : la Croix du Christ, qui nous a rachetés, qui nous permet d'avoir la foi, l'amour, et au fond, d'avoir une joie authentique. C'est là que se trouve la racine de notre joie : dans la Croix du Christ.

Et c'est aussi pour cette raison que la douleur et la souffrance de notre vie peuvent avoir comme racine une joie qui se répand sur les autres : une joie qui ne doit jamais être quelque chose d'égoïste, d'individualiste. En fait, la joie authentique - même la joie humaine, qui est bonne - est en soi expansive. La joie chrétienne tend à

se transmettre à ceux qui nous sont proches et à tous, par le sourire, la bonne humeur, par l'aide et l'intérêt que nous portons aux autres. De la sorte, aimait dire saint Josémaria, nous serons des *semeurs de paix et de joie*, malgré nos limites et nos erreurs.

Oui, nous pouvons être des semeurs de joie non seulement autour de nous, mais dans le monde entier, par notre prière. Portons le monde entier dans notre prière : que les gens soient heureux, qu'ils sachent trouver la joie dans la Croix ; ressentons comme nôtre tout ce qui arrive, car le monde est à nous.

Nous nous souvenons du Psaume 2 lorsque, se référant prophétiquement à Jésus-Christ, il est dit : « Je t'ai donné toutes les nations en héritage » (Ps 2,8). En effet, en Jésus-Christ, Dieu nous a donné le monde en héritage, spécialement à

nous, les chrétiens. Nous devons comprendre cette responsabilité que nous avons de tout ressentir comme nôtre, même les souffrances de ceux que nous ne connaissons pas, jusqu'au dernier recoin de la terre, afin que – par notre joie et notre prière – nous puissions également semer la joie là où il nous est physiquement impossible d'arriver.

On peut penser que la Sainte Vierge était toujours heureuse, elle qui était pleine de grâce en tant que Mère de Dieu. Et pourtant, elle a dû souffrir ; mais elle est l'exemple de la façon d'unir, de pouvoir – avec la grâce de Dieu, bien sûr, qu'elle a demandée au Seigneur – être heureux dans la souffrance, depuis cet épisode de l'Enfant perdu et retrouvé au temple, jusqu'au pied de la Croix.

Nous demandons à la Sainte Vierge, elle que nous appelons, dans les litanies du rosaire, *Cause de notre*

*joie, de nous aider à être heureux. Que par son intercession et sa médiation maternelle, elle nous obtienne un surcroît de grâce, davantage de force, et une foi grandissante dans l'amour que Dieu nous porte. Qu'en ce temps de Pâques la joie croisse en nos âmes, qu'elle déborde tout au long de l'année et que nous puissions la transmettre à ceux qui sont à nos côtés et, par la prière, aux extrémités du monde.*

*Photo d'accueil : Daniele Monteleone,  
“The Risen Christ Appears to His  
Mother,” 1600*

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/pour-que-vous-  
soyez-heureux-la-meditation-de-paque/](https://opusdei.org/fr/article/pour-que-vous-soyez-heureux-la-meditation-de-paque/)  
(06/02/2026)