

# Comment optimiser ma journée avec Jésus?



## Lectures de la messe

### Première lecture

**« Il lui fallait se rendre en tout semblable à ses frères, pour devenir un grand prêtre miséricordieux » (He 2, 14-18)**

Lecture de la lettre aux Hébreux

Puisque les enfants des hommes  
ont en commun le sang et la chair,  
Jésus a partagé, lui aussi, pareille condition :  
ainsi, par sa mort, il a pu réduire à l'impuissance  
celui qui possédait le pouvoir de la mort,  
c'est-à-dire le diable,  
et il a rendu libres tous ceux qui, par crainte de la mort,  
passaient toute leur vie dans une situation d'esclaves.  
Car ceux qu'il prend en charge, ce ne sont pas les anges,  
c'est la descendance d'Abraham.  
Il lui fallait donc se rendre en tout semblable à ses frères,  
pour devenir un grand prêtre miséricordieux et digne de foi  
pour les relations avec Dieu,  
afin d'enlever les péchés du peuple.  
Et parce qu'il a souffert jusqu'au bout l'épreuve de sa Passion,  
il est capable de porter secours à ceux qui subissent une épreuve.

- Parole du Seigneur.

### Psaume

**(104 (105), 1-2, 3-4, 6-7, 8-9)**

**R/ Le Seigneur s'est toujours souvenu  
de son alliance.**

ou : Alléluia ! (104, 8a)

Rendez grâce au Seigneur, proclamez son nom,  
annoncez parmi les peuples ses hauts faits ;  
chantez et jouez pour lui,  
redites sans fin ses merveilles.

Glorifiez-vous de son nom très saint :  
joie pour les cœurs qui cherchent Dieu !  
Cherchez le Seigneur et sa puissance,  
recherchez sans trêve sa face.

Vous, la race d'Abraham son serviteur,  
les fils de Jacob, qu'il a choisis.  
Le Seigneur, c'est lui notre Dieu :  
ses jugements font loi pour l'univers.

Il s'est toujours souvenu de son alliance,  
parole édictée pour mille générations :  
promesse faite à Abraham,  
garantie par serment à Isaac.

## **Évangile**

**« Il guérit beaucoup de gens atteints de toutes sortes de maladies » (Mc 1, 29-39)**

**Alléluia. Alléluia.** Mes brebis écoutent ma voix, dit le Seigneur ; moi, je les connais, et elles me suivent. **Alléluia.** (Jn 10, 27)

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,  
aussitôt sortis de la synagogue de Capharnaüm,  
Jésus et ses disciples allèrent, avec Jacques et Jean,  
dans la maison de Simon et d'André.  
Or, la belle-mère de Simon était au lit,  
elle avait de la fièvre.  
Aussitôt, on parla à Jésus de la malade.  
Jésus s'approcha,  
la saisit par la main  
et la fit lever.  
La fièvre la quitta,  
et elle les servait.

Le soir venu, après le coucher du soleil,  
on lui amenait tous ceux qui étaient atteints d'un mal  
ou possédés par des démons.  
La ville entière se pressait à la porte.  
Il guérit beaucoup de gens atteints de toutes sortes de maladies,  
et il expulsa beaucoup de démons ;  
il empêchait les démons de parler,  
parce qu'ils savaient, eux, qui il était.

Le lendemain, Jésus se leva, bien avant l'aube.  
Il sortit et se rendit dans un endroit désert,  
et là il priait.  
Simon et ceux qui étaient avec lui partirent à sa recherche.  
Ils le trouvent et lui disent :  
« Tout le monde te cherche. »

Jésus leur dit :

« Allons ailleurs, dans les villages voisins,  
afin que là aussi je proclame l'Évangile ;  
car c'est pour cela que je suis sorti. »

Et il parcourut toute la Galilée,  
proclamant l'Évangile dans leurs synagogues,  
et expulsant les démons.

- Acclamons la Parole de Dieu.

## **Méditation**

Frères et sœurs dans le Seigneur Jésus-Christ, rendons grâce à Dieu notre Père qui dans son grand amour nous a donnés de voir un nouveau jour ainsi que la possibilité de puiser des forces dans sa parole. Le texte de l'Évangile de ce jour nous présente Jésus dans son quotidien au milieu de nous et par là nous invite à nous inspirer de son exemple pour passer des journées optimales. Certaines personnes n'ont pas pu se lever de leur lit aujourd'hui, d'autres n'ont pas pu sortir de leur maison. Mais nous qui sommes en santé, qui sommes sortis, qu'avons-nous à faire concrètement au cours de cette journée pour le bien-être commun et l'avancement du règne de Dieu?

En effet, après la scène à la synagogue sur laquelle nous avons médité hier, Jésus et ses disciples se rendent chez Simon et André. Peut-être pour se reposer ou prendre un repas. Mais trouvant la belle-mère de Simon souffrante, Jésus sait que son bien-être vient avant toute autre chose et décide de la guérir. Le soir, Il ne se repose pas et continue à travailler, à guérir, nous ignorons jusqu'à quelle heure. Et le matin, il ne décide pas de prolonger son sommeil malgré la nuit sans doute courte et la fatigue de la veille. Il se lève de bonne heure pour prier. Et c'est là le début d'une autre journée de travail. Ce dévouement, cette énergie, cette volonté, cette disponibilité de Jésus sont impressionnantes. C'est ce modèle que nous devons copier.

Comme Jésus, la prière doit également être le point de départ de notre journée et nous devons avoir un but fixé en fonction de nos responsabilités dans la société. Par exemple, pour une femme au foyer, ce serait de rendre son époux et ses enfants heureux; pour un conducteur, rouler prudemment pour éviter tout accident et satisfaire ses passagers; pour un enseignant, donner un enseignement de qualité; pour un commerçant, respecter le principe d'un bon rapport qualité-prix. Bref chaque personne a un rôle noble à jouer pour le bonheur de tous. Comme Jésus, nous devons consacrer notre journée à cela en limitant les temps de divertissement et en évitant les distractions.

Hélas, de plus en plus, la recherche effrénée du gain, l'autosatisfaction, l'oisiveté, l'indifférence, les réseaux sociaux et autres sont devenus des priorités et malheureusement même pour nous chrétiens. Le temps de notre prière matinale est progressivement devenu celui où nous consultons nos messages sur nos différents comptes et surfons sur internet. On a perdu le sens du service désintéressé et bien rendu, on n'est parfois plus préoccupé à célébrer nos réalisations qu'à chercher à faire davantage. Nous utilisons mal notre temps et ne savons plus le mettre à profit pour le bien de tous.

La parole de Dieu aujourd'hui me pousse à me remettre en question et à mieux planifier mon quotidien. Ai-je prié ce matin? Quel est mon objectif aujourd'hui? Que dois-je faire de concret pour y arriver et que dois-je éviter pour ne pas perdre du temps ? En quoi puis-je encore me rendre utile ? Voilà les questions qui vont m'aider à faire de ma journée au milieu de mes frères et sœurs un moment qui apporte joie et salut à l'exemple de Jésus Christ.

Communauté des Disciples du Christ Vivant

Pour écouter la version audio de cette méditation cliquer sur ce lien <https://studio.youtube.com/video/E0XClxvbUts/edit>