

# Jésus Christ est notre seul appui!



## Lectures de la messe

### Première lecture

« **Celui qui m'a envoyé vers vous, c'est : JE-SUIS** » (Ex 3, 13-20)

Lecture du livre de l'Exode

En ces jours-là,  
Moïse avait entendu la voix du Seigneur  
depuis le buisson.

Il répondit à Dieu :

« J'irai donc trouver les fils d'Israël, et je leur dirai :  
"Le Dieu de vos pères m'a envoyé vers vous."

Ils vont me demander quel est son nom ;  
que leur répondrai-je ? »

Dieu dit à Moïse :

« Je suis qui je suis.

Tu parleras ainsi aux fils d'Israël :

"Celui qui m'a envoyé vers vous, c'est : JE-SUIS." »

Dieu dit encore à Moïse :

« Tu parleras ainsi aux fils d'Israël :

"Celui qui m'a envoyé vers vous,  
c'est LE SEIGNEUR,

le Dieu de vos pères,

le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac, le Dieu de Jacob."

C'est là mon nom pour toujours,

c'est par lui que vous ferez mémoire de moi, d'âge en d'âge.

Va, rassemble les anciens d'Israël. Tu leur diras :

"Le Seigneur, le Dieu de vos pères,

le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob,

m'est apparu.

Il m'a dit :

Je vous ai visités et ainsi j'ai vu  
comment on vous traite en Égypte.

J'ai dit : Je vous ferai monter

de la misère qui vous accable en Égypte

vers le pays du Cananéen, du Hittite,

de l'Amorite, du Perizzite, du Hivvite et du Jébuséen,

le pays ruisselant de lait et de miel."

Ils écouteront ta voix ;  
alors tu iras, avec les anciens d'Israël,  
auprès du roi d'Égypte, et vous lui direz :  
"Le Seigneur, le Dieu des Hébreux,  
est venu nous trouver.  
Et maintenant, laisse-nous aller  
dans le désert, à trois jours de marche,  
pour y offrir un sacrifice au Seigneur notre Dieu."

Or, je sais, moi, que le roi d'Égypte ne vous laissera pas partir  
s'il n'y est pas forcé.

Aussi j'étendrai la main,  
je frapperai l'Égypte par toutes sortes de prodiges  
que j'accomplirai au milieu d'elle.  
Après cela, il vous permettra de partir. »

- Parole du Seigneur.

## **Psaume**

**(Ps 104 (105), 1.5, 8-9, 24-25, 26-27)**

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

**ou**

**Alléluia !** (Ps 104, 8a)

Rendez grâce au Seigneur, proclamez son nom,  
annoncez parmi les peuples ses hauts faits ;  
souvenez-vous des merveilles qu'il a faites,  
de ses prodiges, des jugements qu'il prononça,

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

Dieu rend son peuple nombreux  
et plus puissant que tous ses adversaires ;  
ceux-là, il les fait se raviser,  
haïr son peuple et tromper ses serviteurs.

Mais il envoie son serviteur, Moïse,  
avec un homme de son choix, Aaron,  
pour annoncer des signes prodigieux,  
des miracles au pays de Cham.

## **Évangile**

**« Je suis doux et humble de cœur » (Mt 11, 28-30)**

**Alléluia. Alléluia.**

Venez à moi, vous tous qui peinez  
sous le poids du fardeau, dit le Seigneur,  
et moi, je vous procurerai le repos.

**Alléluia.** (Mt 11, 28)

Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là, Jésus prit la parole et dit :

« Venez à moi,  
vous tous qui peinez sous le poids du fardeau,  
et moi, je vous procurerai le repos.

Prenez sur vous mon joug,  
devenez mes disciples,  
car je suis doux et humble de cœur,  
et vous trouverez le repos pour votre âme.

Oui, mon joug est facile à porter,  
et mon fardeau, léger. »

- Acclamons la Parole de Dieu.

## Méditation

Le Christ se charge de toutes nos peines et nous donne le repos et la paix véritable. Il est notre appui, notre seul secours. Le Seigneur nous invite à déposer sur lui tous nos soucis, nos peurs et nos angoisses et il nous procurera le repos. En dehors de lui, il ne peut y avoir de repos véritable. Le Christ nous purifie dans sa miséricorde et fait de nous des hommes nouveaux, libres de toute attache et tout chargés de grâces. Il bénit nos petits efforts quotidiens et nous assure la paix.

Frères et Sœurs bien-aimés, ce que le Christ nous demande, c'est de nous abandonner totalement à lui dans une profonde et inaltérable confiance. Il nous faut confier toutes nos peines, nos incertitudes, nos douleurs amères, nos inquiétudes et nos angoisses au Seigneur qui sait prendre soin de nous. La prière nous aide à rester connectés au Christ et à nous abandonner à lui dans la foi. Notre vie tout entière doit être prière ; nos actes, nos paroles et nos pensées sont les lieux où nous nous présentons au Seigneur tels que nous sommes.

Aucun homme ni aucune chose créée ne peut nous procurer le vrai repos. Quels que soient notre savoir, notre avoir et notre pouvoir, nous ne pouvons pas avoir le repos véritable en dehors du Christ. Aussi, le repos ne s'arrache pas. Nous ne pouvons pas avoir le repos en écrasant ou en asservissant notre frère. Il nous faut nous tourner vers le Christ ; quelle que soit notre angoisse, il nous en rend vainqueur, car rien n'est impossible à Dieu. Il bénit nos efforts et soulage nos peines. De tout cœur, offrons toutes nos situations au Christ et laissons-nous conduire par lui dans la vérité et dans l'amour.

### Prions

Dieu notre Père, tu combles ceux qui t'implorent bien au-delà de leurs mérites et de leurs désirs. Répands sur nous ta miséricorde pour nous permettre de garder les yeux fixés sur toi, d'espérer et d'obtenir de toi seul le secours. Par le Christ, notre Seigneur.

### Intercession

Seigneur, nous te prions pour nos frères et sœurs qui ploient sous le poids des fardeaux divers et recherchent la solution dans les vanités et les frénésies du monde. Daigne tourner leurs cœurs vers toi afin qu'ils puissent expérimenter ta miséricorde et la toute-puissance de ton amour.

A tous ceux qui ont la foi et qui en toi se confient, accorde la grâce de l'unité intérieure afin qu'ils soient toujours prompts à se tourner vers toi dans toutes les circonstances de la vie. Puisseons-nous trouver en toi notre repos et notre paix.

### **Exercice spirituel**

Arrêtons-nous un instant pour méditer sur notre attitude au quotidien... Comment gérons-nous les joies et les peines de notre existence ? Avons-nous déjà été en bute à un échec cuisant après avoir donné tous nos efforts ? Que faisons-nous dans ces situations ? Est-ce que nous nous tournons vers Dieu à tous les moments de notre vie ou bien pensons-nous à Dieu seulement quand nous avons besoin de lui crier nos misères ? Quels sont nos recours lorsque nous rencontrons des difficultés ? Est-ce que nous rendons souvent grâce à Dieu pour les biens qu'il nous donne ou bien notre prière est-elle un banal étalage de nos misères et de nos plaintes ?

Sommes-nous conscients de ce que les difficultés que nous traversons sont des occasions pour nous de manifester notre attachement au Christ et à l'Évangile ? Engageons-nous à vivre en pleine communion avec le Seigneur à chaque moment de notre vie en nous méfiant de la recherche effrénée des vaines solutions humaines.

Abbé Pacôme Lonmene

Diocèse de Bafoussam