

# Le fardeau proposé par Jésus est léger et son joug facile!



## 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

Bien-aimés dans le Seigneur, Joignons-nous à toute la création pour dire merci à l'auteur et au maître de toute chose. Dans son amour inlassable, il ne cesse de prendre soin de nous et de nous assurer tout le nécessaire dont nous avons besoin. Tenez, dans sa parole de se jour, il nous appelle à revenir à lui, afin de trouver en lui le réconfort.

Dans notre quotidien, nous sommes accablés par nos multiples souffrances, nos douleurs, nos blessures intérieures. Nous vivons des déceptions ci et là, une trahison par un ami, un proche, quelqu'un dont on ne s'attendait pas. On se remémore une séparation qui nous bouleverse : la mort d'un parent, d'un familial, d'un ami ou d'un être cher... On vit un traumatisme qui nous hante au quotidien : un abus qui va grandissant, une marginalisation, etc. Bref, nous passons par la souffrance, qu'elle soit intérieure ou extérieure, innocente ou coupable. Dans ce quotidien triste et douloureux, le Seigneur se souvient de nous, de la promesse qu'il a faite, et nous demande de venir à lui afin de trouver le repos.

Peut-être vivons-nous plutôt une souffrance morale : nous n'arrivons pas à nous passer de telle faiblesse qui nous éloigne de Dieu, nous avons des difficultés à éviter tel ou tel autre péché, nous faisons toujours ceci ou cela qui nous rend toujours triste, parce que nous ne sommes pas en paix avec nous-mêmes, nous avons un passé qui nous réduit et nous empêche de regarder vers le Christ ; c'est tel commandement qui est difficile à respecter, etc. Le Christ, Seigneur, nous invite à garder simplement les yeux fixés sur lui, à s'abandonner à lui, et il se chargera de nous sanctifier. D'ailleurs, la sainteté n'est-elle pas cela ? Se rapprocher de Dieu, malgré nos limites pour qu'il nous sanctifie ?

Le Christ est bien venu nous assurer une meilleure condition de vie, conformément à la promesse qu'il a faite à nos pères. Il met tous les moyens en jeu pour nous délivrer de l'esclavage du péché et de la servitude de nos fautes. De même qu'il s'est souvenu de son peuple Israël, et a envoyé son serviteur Moïse pour le délivrer, de même, il se souvient de nous chaque jour et s'immole à chaque Eucharistie sur l'autel pour notre salut. Allons donc à lui avec une ferme confiance, afin qu'il nous décharge de nos fardeaux et nous procure le repos qu'il donne à ses enfants.

## **Prions**

Seigneur, aide-nous à toujours avoir les yeux fixés sur toi et non sur nos limites. Aide-nous à revenir à toi à chaque moment, même si nous avons péché, afin de bénéficier de tes largesses.

## **Intercession**

Prions pour ceux qui sont sur le point d'abandonner leur foi à cause des souffrances de la vie.

## **Marie, refuge des pécheurs, intercède pour nous**

## **Exercice spirituel**

Prendre un temps dans la journée, afin de dire merci à Dieu et m'abandonner à son amour incommensurable pour moi. Amen.

**Elisée Junior Kamsu, Grand séminariste du diocèse de Bafoussam (Cameroun)**