

# N'ayons plus peur! Jésus-Christ est ressuscité!



## Évangile de Jésus Christ selon saint Jean (Jn6, 16-21)

Le soir venu,  
les disciples de Jésus descendirent jusqu'à la mer.  
Ils s'embarquèrent pour gagner Capharnaüm,  
sur l'autre rive.  
C'était déjà les ténèbres,  
et Jésus n'avait pas encore rejoint les disciples.  
Un grand vent soufflait, et la mer était agitée.  
Les disciples avaient ramé sur une distance de vingt-cinq ou trente stades  
(c'est-à-dire environ cinq mille mètres),  
lorsqu'ils virent Jésus  
qui marchait sur la mer et se rapprochait de la barque.  
Alors, ils furent saisis de peur.  
Mais il leur dit :  
« C'est moi. N'ayez plus peur. »  
Les disciples voulaient le prendre dans la barque ;  
aussitôt, la barque toucha terre  
là où ils se rendaient.

- Acclamons la Parole de Dieu.

## Méditation

Frères et sœurs bien-aimés, les situations de peur abondent le monde et affectent nos vies : les tensions et des guerres diverses, des pandémies et des épidémies (la COVID-19 actuellement), des pauvretés extrêmes (d'Afrique d'Asie et d'ailleurs) etc. Sans la foi en Dieu, ces peurs dévastent l'homme et ternissent son existence. Cependant, le chrétien, celui qui croit en Jésus-Christ et en est devenu un véritable disciple, n'a pas peur, car le Christ, par sa mort et sa résurrection a vaincu toutes les situations de mort qui paralysent la vie humaine.

Dans l'Évangile de ce matin, les disciples voyant Jésus marcher sur l'eau, voyant Jésus vaincre l'une des puissances les plus redoutables, l'eau, prennent peur au lieu de se sentir rassurés. Ils ont plus peur de l'eau que de celui qui domine les eaux. Jésus les rassure en disant : « C'est moi, n'ayez plus peur. »

Pour ne plus avoir peur je dois savoir qui est Jésus. Il me dit n'aie pas peur « c'est moi », mais alors c'est qui ? Pour que ma peur se transforme en foi et en espérance, je dois connaître qui est celui qui

me dit : « C'est moi ».

Jésus est le Tout Puissant qui veut et peut me délivrer de toutes mes frayeurs et mes angoisses. Jésus est celui qui a vaincu la peur la plus redoutable, la peur des peurs, la mort. Lorsque je crois en Jésus, la mort n'a plus de pouvoir sur moi, car même mort, il me ressusciter pour me faire entrer dans la vie éternelle. Qui est donc celui qui me dit : « c'est moi » ?

C'est celui qui veut prendre sur lui toutes mes peurs et mes insécurités du moment : la peur du lendemain incertain, la peur de manquer, la peur de finir sa vie tout(e) seul(e), la peur d'échouer, la peur d'être rejeté par les autres, la peur d'être tué etc. Je dois me laisser toucher par cette injonction de Jésus : « n'aie plus peur ! »

### **Prions**

Dieu notre Père, par amour pour nous les hommes et pour notre salut, tu nous as donné l'antidote de la peur, Jésus-Christ. Fais qu'en croyant en lui de tout notre cœur, de toute notre âme, de toute notre force, de tout notre esprit, nous soyons vainqueurs de toutes les peurs qui paralysent nos vies. Par le même Jésus Christ notre Seigneur.

### **Intercession**

Nous te prions Seigneur Jésus, pour tous ceux dont la peur annihile les talents et leur fais tourner en rond dans leur vie. Guéris-les Seigneur, afin qu'ils trouvent dans la foi en toi, la source de toutes leurs engagements.

Vierge Marie, intercède pour nous.

### **Exercice spirituel**

Si nous avons, à présent, une peur dans le cœur , décidons d'en parler avec Jésus et de lui demander de nous aider à la transformer en espérance et en joie.

André Kamta Sabang

Christus Vivit