

# Méditation guidée n°2 - mars 2026

## Pour le désarmement et la Paix. 03.26

**Jean 14, 25-27.**

*25 Je vous parle ainsi, tant que je demeure avec vous ;*

*26 mais le Défenseur, l'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom, lui, vous enseignera tout, et il vous fera souvenir de tout ce que je vous ai dit.*

*27 Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix ; ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. Que votre cœur ne soit pas bouleversé ni effrayé.*

### **1/ Nous sommes invités au dernier repas de Jésus avec ses disciples.**

Judas est sorti et c'est l'entretien suprême de Jésus.

J'écoute cette voix sur qui malgré l'issue fatale prochaine, nous redit qui il est.

Je contemple l'immense amour du Christ : Amour du Père transmis par le fils qui ira jusqu'au bout pour nous.

*Où suis-je assis(e) à ce repas ?*

*Quelle place est-ce que je tiens et qu'est-ce que je ressens ?*

### **2/ Le Père enverra le Paraclet, l'Esprit Saint. Il nous défendra et nous fera souvenir.**

Le Seigneur s'en va mais il vient aussi vers nous, il demeure avec nous.

Jésus nous console et nous passe le relais.

Comment alors notre intelligence, notre cœur, notre âme laissent-ils prendre place à cet amour donné, à l'amour du prochain, à l'amour que nous avons les uns pour les autres.

*Est-ce que j'ai la force de voir Dieu présent dans ma vie, au cœur et creux de notre monde ?*

*Est-ce que je me repose sur la force de l'Esprit Saint pour devenir les mains du Christ ?*

### **3/ Je vous laisse la Paix, je vous donne ma Paix.**

Ce n'est pas une salutation mais SA Paix.

Ce don d'une plénitude totale, d'un désir comblé, à nous de l'accueillir.

C'est le Royaume de Dieu en nous qui enlève toute crainte, tout trouble.

*Suis-je prêt(e) à accueillir ce don merveilleux ? Suis-je assez dépouillé(e) de mes certitudes pour humblement recevoir cette Paix ?*

*Dans notre monde si habité par les guerres de conquête, de pouvoir, de vouloir, de mort, la Paix reçue de Dieu, s'installe-t-elle en moi intérieurement, puis comme un reflet, une force agissante dans notre monde ?*

### **Cœur à cœur.**

*Seigneur que je sache accueillir ton amour pour rejeter la violence, le désir de puissance, et être un instrument de ta Paix.*

*Je m'approche de ton cœur.*

*Donne-moi cette grâce du service auprès de mes frères et sœurs et de pouvoir repérer le souffle de l'Esprit pour orienter mes pas sur le chemin.*

Marie-Hélène