

# Jn 14, 15-21      Si vous m'aimez...      10 mai 2026

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. Moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre Défenseur qui sera pour toujours avec vous : l'Esprit de vérité, lui que le monde ne peut recevoir, car il ne le voit pas et ne le connaît pas ; vous, vous le connaissez, car il demeure auprès de vous, et il sera en vous. Je ne vous laisserai pas orphelins, je reviens vers vous. D'ici peu de temps, le monde ne me verra plus, mais vous, vous me verrez vivant, et vous vivrez aussi. En ce jour-là, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et moi en vous. Celui qui reçoit mes commandements et les garde, c'est celui-là qui m'aime ; et celui qui m'aime sera aimé de mon Père ; moi aussi, je l'aimerai, et je me manifesterai à lui. »

Frères et sœurs,

Dans cet Evangile, Jésus ne tourne pas autour du pot quand il dit :

« Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. »

Autrement dit : arrêtons de parler d'amour si rien ne change dans nos vies. On peut prier, chanter, venir à l'église... mais si nos choix et nos habitudes restent les mêmes de quel amour parle-t-on ? L'amour selon Jésus n'est pas un sentiment confortable. C'est une décision qui engage et qui transforme.

On croit souvent que l'amour de Dieu est affaire de grands sentiments. Or, il dit tout simplement : « Celui qui reçoit mes commandements et qui les garde, c'est celui-là qui m'aime. »

Aimer Dieu, ce n'est pas d'abord éprouver un frisson, un picotement ... C'est une garde. Une fidélité à Sa Parole. Car nous le savons, Dieu ne nous commandera jamais de l'aimer ! Pourtant, dans cet Evangile, Amour et commandements sont inséparables...

Alors qu'entend-t-on alors par commandements ? Dans l'esprit de cet Evangile, nous sommes loin des prescriptions et devoirs qui préoccupaient nos ancêtres pour mériter leur paradis ! Notre religion est une relation d'amour. Dans le « si vous m'aimez » nous entendons presque « s'il vous plait aimez-moi » ...

Ses commandements ...ce sont ses paroles...ou plus exactement Sa Parole. Car ses commandements ne font qu'un, non pas des ordres, mais une semence. Elle veut tomber et germer en nous. Y Trouver terre fertile. Grandir. Garder Sa parole, c'est lui faire de la place la laisser résonner en nous.

Nous connaissons tous l'expression ruminer La Parole mais savons-nous ce qu'est réellement la rumination ? On ne peut la comprendre qu'en contemplant une vache qui rumine. Avec quelle lenteur et persévérance elle garde une même bouchée avant que celle-ci ne descende plus loin. Une vache rumine généralement entre **6 et 10 heures par jour**, avec une moyenne de **50 à 70 mouvements de mâchoire par minute** lors de la mastication du bol alimentaire. Chaque bol de rumination est mastiqué environ 60 à 75 fois, ce qui représente des milliers de mouvements de mâchoire sur la journée.

Dans le Deutéronome, au chap.30, verset 12 nous sommes invités à faire pareil ! « La Parole est tout près de toi, elle est sur ta bouche, et dans ton cœur et dans tes mains pour la faire » Ce qui veut dire que si elle n'est pas répétée sur la bouche, elle n'est pas ruminée, et si elle n'est pas ruminée elle ne peut descendre dans le cœur...et si elle ne descend pas dans le cœur elle ne peut se réaliser avec nos mains ce qui est son but ultime. Si la Parole n'est pas ruminée elle ne peut nous transformer !

## Jn 14, 15-21 Si vous m'aimez... 10 mai 2026

Et pourtant, Jésus ne nous écrase pas avec cette exigence. Laisser grandir Sa Parole en nous c'est le laisser devenir présence réelle en nous.

« Je ne vous laisserai pas orphelins », dit Jésus. Alors pourquoi vivons-nous comme si nous étions seuls ? Pourquoi tant de peur, tant de découragement ?

Soit cette parole est vraie, soit elle ne l'est pas. Et si elle est vraie, alors laissons-la changer notre manière de vivre.

La vraie question, ce n'est pas : « Est-ce que Dieu est là ? »

La vraie question, c'est : **est-ce que je laisse agir Celui qui habite en moi ?**

Car aimer Jésus, ce n'est pas l'admirer de loin. C'est lui laisser prendre la main sur ma vie.

Demandons à l'Esprit Saint qu'il brûle nos résistances, et qu'il fasse de nous des témoins crédibles. Parce que le monde n'a pas besoin de chrétiens tièdes.

Il a besoin de témoins habités.

En ce temps où tant de voix nous dispersent, l'Esprit de vérité nous recentre sur l'essentiel. Car Jésus promet alors de se manifester. C'est sa manière d'habiter ceux qui l'aiment. Se manifester. Non dans le tonnerre, mais au-dedans, là, dans le creuset d'un cœur. Ecoutez ! Le Père, le Fils et l'Esprit ont fait leur demeure en nous.

Voilà pourquoi il nous faut devenir des ruminants. Ne pas laisser la Parole étouffée par mille et souvent vains discours. Garder ses mots, c'est garder sa présence.

Amen !