



**Première lecture** — Zacharie 9 : 9-10  
*Le Messie qui vient est un roi humble*

Exulte de toutes tes forces, fille de Sion! Pousse des cris de joie, fille de Jérusalem! Voici ton roi qui vient vers toi : il est juste et victorieux, humble et monté sur un âne, un âne tout jeune. Ce roi fera disparaître d'Éphraïm les chars de guerre, et de Jérusalem les chevaux de combat; il brisera l'arc de guerre, et il proclamera la paix aux nations. Sa domination s'étendra d'une mer à l'autre, et de l'Euphrate à l'autre bout du pays.

**Psaume 144** — **Refrain** : *Béni sois-tu à jamais, Seigneur, Dieu de l'univers!*

Je t'exalterai, mon Dieu, mon Roi;  
je bénirai ton nom toujours et à jamais!  
Chaque jour je te bénirai,  
je louerai ton nom toujours et à jamais.

Le Seigneur est tendresse et pitié,  
lent à la colère et plein d'amour,  
la bonté du Seigneur est pour tous,  
sa tendresse, pour toutes ses œuvres.

Que tes œuvres, Seigneur, te rendent grâce  
et que tes fidèles te bénissent!  
Ils diront la gloire de ton règne,  
ils parleront de tes exploits.

Le Seigneur est vrai en tout ce qu'il dit,  
fidèle en tout ce qu'il fait.  
Le Seigneur soutient tous ceux qui tombent,  
il redresse tous les accablés.

**Deuxième lecture** — Romains 8 : 9, 11-13  
*Le Christ est en nous et il nous ressuscitera*

Frères, vous n'êtes pas sous l'emprise de la chair, mais sous l'emprise de l'Esprit, puisque l'Esprit de Dieu habite en vous. Celui qui n'a pas l'Esprit du Christ ne lui appartient pas. Mais si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts habite en vous, celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels par son Esprit qui habite en vous. Ainsi donc, frères, nous avons une dette, mais ce n'est pas envers la chair : nous n'avons pas à vivre sous l'emprise de la chair. Car si vous vivez sous l'emprise de la chair, vous devez mourir; mais si, par l'Esprit, vous tuez les désordres de l'homme pécheur, vous vivez.

**Évangile** — Matthieu 11 : 25-30  
*Je suis doux et humble de cœur*

En ce temps-là, Jésus prit la parole : « Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bonté. Tout m'a été confié par mon Père; personne ne connaît le Fils, sinon le Père, et personne ne connaît le Père, sinon le Fils, et celui à qui le Fils veut le révéler. 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. Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger. »

