

# **Méditation : Vendredi de la 14ème semaine du Temps Ordinaire**

Les thèmes proposés pour la méditation sont : Dieu agit dans la simplicité ; le refuge du regard divin ; aimer ici et maintenant.

- Dieu agit dans la simplicité
- Le refuge du regard divin
- Aimer ici et maintenant

JÉSUS CONNAÎT profondément les apôtres. Il avait passé de longues heures avec eux à parler, à marcher et à prier. Il connaissait les attentes et les craintes qui occupaient leur cœur. Même si certains d'entre eux voulaient lui apparaître sous un jour qui ne correspondait pas à leur personnalité, Jésus connaissait les vertus et les défauts de chacun. C'est peut-être pour cela que, lorsqu'il les a envoyés prêcher, il les a encouragés à accomplir leur mission en évitant les stratégies complexes et le désir de paraître. Pour porter Jésus au cœur des autres, ils doivent être « simples comme des colombes » (Mt 10, 16).

Cependant, il peut arriver que notre relation personnelle avec Dieu soit un peu complexe. Nous avons l'impression de ne pas saisir ce qu'il attend de nous, ou nous nous sentons un peu décalés lorsque nous essayons de lui parler. Même si nous

essayons de réfléchir aux événements de la journée ou de discerner les sentiments qui emplissent notre cœur, nous ne parvenons pas à nous mettre à l'écoute du Seigneur. Nous souhaiterions alors que la prière soit plus simple, et notre raisonnement plus direct. Nous aspirons à posséder cette simplicité capable d'éclairer l'esprit et d'illuminer l'âme.

Dans tous les cas, il convient de rappeler que la complication ne vient pas de Dieu. Depuis que le diable a tenté Adam et Ève, il ne cesse d'essayer de nous faire avoir une lecture déformée de la réalité : il joue sur nos peurs pour nous rendre anxieux face à l'avenir, ou pour nous faire imaginer des intentions farfelues dans les paroles et les actes des autres. C'est son piège, et il nous rend plus difficile de percevoir où se trouve le bien. Mais Jésus nous a montré que la vie chrétienne est

beaucoup plus simple que nous ne l'imaginons parfois. Nous pensons qu'il faut faire des raisonnements compliqués pour découvrir sa volonté, alors qu'elle se présente dans les choses ordinaires de la vie. « Il agit toujours dans la simplicité : dans la simplicité de la maison de Nazareth, dans la simplicité du travail quotidien, dans la simplicité de la prière » <sup>[1]</sup>.

---

ESSAYER d'entrer dans le regard de Dieu par la prière nous aidera à voir le monde, et nous-mêmes, avec des yeux toujours plus simples. Se savoir regardé par lui nous donne de l'assurance : nous comprenons que Dieu nous aime dans notre vérité, dans le bien dont nous sommes capables ici et maintenant, et que tout le reste n'a qu'une importance relative. En revanche, en marge de ce

regard, nous ressentons le besoin de cacher notre fragilité ou de paraître ce que nous ne sommes pas. Ceux qui se réfugient dans ce regard d'amour, qui trouvent leur fondement en Dieu, jouissent de la sérénité du simple, parce qu'ils ne sont pas dépendants des nombreuses circonstances qui, en fin de compte, échappent à leur contrôle, ou que nous ne pouvons plus changer. « Nous appartenons à la vérité, dit saint Jean, et devant Dieu nous apaiserons notre cœur » (1 Jn 3, 19).

Saint Josémaria a résumé en deux mots les raisons pour lesquelles un chrétien prie : « le connaître et te connaître » <sup>[2]</sup>. En effet, les moments de conversation avec Dieu sont le moment propice pour acquérir cette vision sereine de nos problèmes et de nous-mêmes, afin que l'enchevêtrement de nos pensées puisse être démêlé par la grâce divine. Sur ce chemin, nous serons

également aidés par les conseils que nous pouvons recevoir dans l'accompagnement spirituel ou dans les moyens de formation. Se confier à quelqu'un qui nous connaît peut nous aider à décomplexer la réalité et à dédramatiser la voix intérieure qui tente souvent de déformer nos pensées.

Saint Josémaria soulignait qu'une caractéristique de la formation chrétienne proposée par l'Opus Dei est précisément la simplicité : « Notre ascèse a la simplicité de l'Évangile. Nous le compliquerions si nous étions compliqués, si nous laissons notre cœur dans l'obscurité » <sup>[3]</sup>.  
Toutes les aides extérieures que nous recevons nous conduisent généralement à nous accepter tels que Dieu nous a faits. C'est ainsi que nous comprenons le bien concret que nous pouvons faire aujourd'hui et maintenant, sans penser que nous

avons besoin d'une réalité différente pour être saints.

---

LA DIFFICULTÉ d'être simple et de s'abandonner entre les mains de Dieu peut avoir plusieurs causes liées à notre façon d'être : le perfectionnisme, qui conduit à la frustration de ne pas atteindre les objectifs proposés et à la paralysie par peur de faire des erreurs ; le sentimentalisme, qui se laisse guider principalement par la première et superficielle résonance que quelque chose génère en nous ; le volontarisme, qui réfléchit peu et trouve sa satisfaction dans un simple accomplissement... En outre, le rythme de travail ne rend pas toujours la situation plus facile : en pouvant faire plus de choses chaque jour, les décisions à prendre augmentent ; les priorités ne se

présentent pas toujours avec une grande clarté ; la compétitivité sociale introduit parfois des ambitions qui finissent par peser sur l'âme... Nous aimerions vivre une vie simple, mais il semble que la réalité soit trop compliquée pour nous permettre de le faire.

Face à ce panorama, saint Josémaria nous invite à prendre soin du présent, qui est le moment opportun pour notre sainteté. C'est en effet le seul moment où nous pouvons recevoir la grâce de Dieu : « Comporte-toi bien “maintenant”, sans te souvenir “d’hier”, déjà passé, ni te préoccuper de “demain”, dont tu ignores s’il arrivera pour toi » <sup>[4]</sup>. En effet, le passé ou l’avenir peuvent finir par devenir des fardeaux qui nous empêchent de discerner clairement la volonté du Seigneur. Lui-même nous dit : « Ne vous faites pas de souci pour demain : demain



aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine » (Mt 6, 34).

Se concentrer sur une tâche, sans trop s'attarder sur ce que les autres en penseront ou sur l'effet qu'elle aura sur notre vie, nous aidera à fixer notre volonté et à mieux utiliser nos talents. Bien sûr, il est également nécessaire de faire le bilan des événements passés et de planifier l'avenir, mais cela ne doit pas nous empêcher, main dans la main avec Dieu, de nous concentrer sur l'amour ici et maintenant, car l'amour ne peut être donné et reçu qu'à ce moment-là. La Vierge Marie, qui s'est abandonnée avec simplicité aux projets de Dieu, peut nous aider à vivre chaque instant comme le moment précis d'aimer Dieu et les autres.

---

[1]. Pape François, *Homélie*, 16 mars 2020.

[2]. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 91.

[3]. Saint Josémaria, *Cahiers 3* (AGP, Bibliothèque P07).

[4]. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 253.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ca/meditation/  
meditation-vendredi-de-la-14eme-  
semaine-du-temps-ordinaire/](https://opusdei.org/fr-ca/meditation/meditation-vendredi-de-la-14eme-semaine-du-temps-ordinaire/)  
(13/01/2026)