

# **Au fil de l'Évangile de vendredi : un cœur libre pour aimer**

Commentaire de l'Évangile du vendredi de la 10<sup>e</sup> semaine du temps ordinaire. "Si ton œil droit est pour toi une occasion de chute, arrache-le et jette-le loin de toi, car mieux vaut pour toi qu'un seul de tes membres péricule, plutôt que ton corps tout entier ne soit jeté dans la géhenne". Demandons à Jésus la grâce d'avoir toujours un cœur prêt à aimer Dieu et notre prochain, libéré des liens du péché.

## Évangile (Mt 5, 27-32)

« Vous avez appris qu'il a été dit : Tu ne commettras point d'adultère. Et moi, je vous dis que quiconque regarde une femme avec convoitise, a déjà commis l'adultère avec elle, dans son cœur. Si ton œil droit est pour toi une occasion de chute, arrache-le et jette-le loin de toi, car mieux vaut pour toi qu'un seul de tes membres périclite, plutôt que ton corps tout entier ne soit jeté dans la géhenne. Et si ta main droite est pour toi une occasion de chute, coupe-la et jette-la loin de toi, car mieux vaut pour toi qu'un seul de tes membres périclite, plutôt que ton corps tout entier n'aille dans la géhenne. »

---

### Commentaire

L'Évangile fait partie du Sermon sur la montagne, le premier des grands

discours dans lesquels saint Matthieu rassemble les enseignements de Jésus sur le Royaume de Dieu. Jésus détaille les attitudes que nous devons cultiver par rapport à la Loi, à Dieu, au prochain et dans la prière. Il commence le discours en détaillant les béatitudes qui dépeignent le visage de Jésus-Christ et manifestent sa charité. Jésus nous enseigne ici la plénitude de la Loi, il nous invite à faire un pas de plus, à vivre la vie chrétienne non pas comme des commandements à accomplir mais comme des attitudes à atteindre. Bienheureux veut dire chanceux. Les béatitudes sont notre chemin vers le bonheur.

C'est dans ce contexte que nous devons comprendre l'Évangile d'aujourd'hui. Jésus descend dans les détails concrets afin d'atteindre la plénitude de la Loi.

Au sujet du précepte concernant l'adultère (cf. Ex 20,14 ; Dt 5,18), Jésus en appelle au grand respect des autres qui sous-tend la Loi. Si l'adultère consiste à prendre possession d'une personne mariée pour sa satisfaction personnelle, cela ne doit même pas se faire intérieurement, car c'est le même péché, même s'il ne se réalise pas extérieurement : " elle a commis l'adultère dans son cœur " (v. 28). Un enseignement qui est un appel au don plénier du cœur. Pour être bienheureux, pour atteindre un plus grand bonheur, nous devons avoir un cœur chaste, un cœur amoureux où il n'y a pas de place pour l'égoïsme, pour les pensées impures du cœur humain.

Jésus parle aussi de l'ancienne coutume de la répudiation. La législation mosaïque a introduit l'obligation du libelle : c'est-à-dire un acte signé par le mari permettant à la

femme d'être reçue par un autre homme. Cependant, afin de souligner la grandeur et la dignité du lien matrimonial avec la femme, Jésus rend invalides toutes les répudiations, puisqu'elles présentent toujours un risque d'adultère, pour la femme et celui qui la recevrait.

Le Maître nous invite à toujours regarder notre propre intériorité. Le péché n'est pas seulement une action extérieure, mais une action intérieure. Il nous fait du tort car il nous éloigne de Dieu et de notre prochain. Par conséquent, être capable de surmonter la tentation intérieure nous prédispose à être des hommes plus libres, car dans notre for intérieur nous avons de la place pour Dieu et pour les autres, nous sommes davantage capables d'aimer.

Jésus nous invite à toujours regarder la racine intérieure de nos péchés. Demandons-lui la grâce d'avoir

toujours un cœur prêt à aimer Dieu  
et notre prochain, libéré des liens du  
péché.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cd/gospel/au-fil-de-  
levangile-de-vendredi-un-coeur-libre-  
pour-aimer/](https://opusdei.org/fr-cd/gospel/au-fil-de-levangile-de-vendredi-un-coeur-libre-pour-aimer/) (23/01/2026)