

# **Méditation : Dimanche de la 22ème semaine du Temps Ordinaire (cycle B)**

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : Aimer Dieu de tout son cœur et par ses actes ; former sa propre sensibilité ; avoir un monde intérieur riche.

- Aimer Dieu de tout son cœur et par ses actes.

- Former sa propre sensibilité.

- Avoir un monde intérieur riche

---

LA LOI de Moïse prescrivait une série de rites signifiant la pureté morale avec laquelle il fallait s'approcher de Dieu. Plus tard, la tradition les a étendus à d'autres domaines afin de donner une valeur religieuse à tous les actes. Avant de manger, par exemple, les juifs se lavaient les mains plusieurs fois, et ils faisaient de même avec les coupes, les jarres et les récipients. La pureté extérieure symbolisait et exprimait ainsi la pureté intérieure. Cependant, à l'époque du Christ, dans certains endroits, le légalisme des règles rituelles avait noyé le véritable sens de l'adoration de Dieu. On accordait plus d'importance au geste extérieur qu'à l'attitude intérieure. Ainsi, lorsque certains pharisiens reprochèrent aux disciples de Jésus de manger sans se laver les mains, le Seigneur profita de l'occasion pour

parler de la vraie pureté (cf. Mc 7, 1-23).

« Isaïe a bien prophétisé à votre sujet, hypocrites, ainsi qu'il est écrit : Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi » (Mc 7, 6).

Le Christ met en garde contre le manque de cohérence de certains pharisiens, plus soucieux de sauver les apparences que de développer un monde affectif qui aime faire le bien.

Bien qu'ils observent avec zèle les coutumes de l'époque, ils le font en réalité pour gagner le respect des autres ; c'est-à-dire qu'ils lavent l'extérieur de leur propre coupe, mais oublient de nettoyer l'intérieur, qui, après tout, est le plus important, puisque c'est lui qui contient la boisson. Il y a donc une profonde division dans la personne de ces pharisiens. D'une part, ils ont un comportement extérieur irréprochable, ils ont un projet de vie valable et vivent une vie

théoriquement proche de Dieu ;  
d'autre part, ils cachent le véritable  
motif qui les pousse à agir, ils  
développent des sentiments qui les  
éloignent de Dieu et nourrissent des  
désirs qui ne sont pas en accord avec  
leur identité.

Le Seigneur veut que nous l'aimions  
non seulement par nos actes, mais  
surtout par notre cœur. Nous  
sommes une unité. Il n'est pas  
possible de réaliser un projet de vie  
valable si notre monde intérieur, fait  
de désirs, d'attentes et de sentiments,  
n'est pas en accord avec lui. C'est  
pourquoi saint Josémaria disait que  
le secret de la persévérance est  
l'amour <sup>[1]</sup>. S'il est le motif principal  
qui anime nos actions, nous  
apprendrons à apprécier l'intimité  
avec Dieu, le service aux autres,  
l'accomplissement des  
commandements... Ainsi, même nos  
propres erreurs seront une occasion  
de nous convertir et de renforcer

notre relation avec le Seigneur. « Si tu es fidèle, tu pourras mériter le titre de vainqueur. — Dans ta vie, même si tu perds des batailles, tu ne connaîtras pas de défaites. Les échecs n'existent pas — sois-en convaincu — si tu agis avec droiture d'intention et le souci d'accomplir la Volonté de Dieu. — Et alors, échecs ou pas, tu triompheras toujours, parce que tu auras travaillé avec Amour » <sup>[2]</sup>.

---

SELON la coutume juive, certains aliments ne pouvaient être mangés car ils étaient impurs. Mais le Seigneur invite la foule à regarder dans son propre cœur, car c'est là que se forgent les affections et les désirs qui peuvent conduire à se détourner de Dieu : « Ce qui sort de l'homme, c'est cela qui le rend impur. Car c'est du dedans, du cœur

de l'homme, que sortent les pensées perverses : inconduites, vols, meurtres, adultères, cupidités, méchancetés, fraude, débauche, envie, diffamation, orgueil et démesure. Tout ce mal vient du dedans, et rend l'homme impur » (Mc 7, 20-23).

Jésus affirme donc que les mauvaises actions, avant d'être extériorisées, ont d'abord pris naissance à l'intérieur de chaque personne. Il est donc important de prêter attention à sa propre sensibilité — entendue comme un ensemble de sentiments, de désirs et d'attirances — pour être proche du Seigneur. Ignorer ce qui réjouit ou attriste le cœur entrave la connaissance de soi et empêche d'orienter la précieuse énergie du monde intérieur vers les idéaux qui inspirent l'existence. Dans les choix que nous faisons chaque jour, nous développons progressivement notre sensibilité. S'ils sont conformes à

notre vocation, nous pouvons aller au-delà de la surface du geste et apprendre à apprécier un temps de prière, un travail bien fait ou un acte de service. Si, au contraire, ils nous éloignent de Dieu et ne sont pas en accord avec notre identité, l'énergie de notre monde intérieur va dans la direction opposée à celle que nous voulons, c'est-à-dire qu'elle renforce des désirs et des sentiments contraires à notre vocation et influencera donc aussi nos actions futures. Par exemple, si nous disons un mensonge pour nous faire bien voir d'un groupe d'amis, nous nous sentirons davantage obligés de récidiver lorsque nous nous retrouverons dans une situation similaire.

Dans nos moments de prière avec le Seigneur, et dans l'examen de conscience du soir, nous pouvons relire ce qui se passe dans notre vie quotidienne. Dieu peut nous aider à

découvrir nos attentes, nos peines et surtout ce que nous cherchons pour éteindre notre soif de bonheur. De cette manière, « nous voyons que notre cœur n'est pas une route où tout arrive sans que nous le sachions. Non. Voyez ce qui s'est passé aujourd'hui, ce qui m'a fait réagir, ce qui m'a rendu triste, ce qui m'a rendu heureux, ce qui a été mauvais, et si j'ai fait quelque chose de mal, qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce qui a été mauvais et si j'ai fait du mal aux autres. Il s'agit de voir le cheminement des sentiments, des attractions dans mon cœur au cours de la journée » <sup>[3]</sup>. Donner un nom concret aux expériences intérieures qui nous arrivent nous aidera à mieux nous connaître. C'est le premier pas pour libérer notre cœur de tout ce qui nous éloigne de Dieu.

---



LE FAIT que les actes répréhensibles proviennent de l'intérieur de l'homme ne signifie pas que les réalités extérieures n'ont pas d'importance. En fait, elles peuvent avoir une influence significative. Par exemple, si notre vie quotidienne est remplie d'images et de sons stimulants, et que la simple présence du silence nous met mal à l'aise, il est probable que nous ayons du mal à percevoir la voix de Dieu dans la prière, car elle est comme « le murmure d'une brise légère » (1 R 19, 12). Satisfaire constamment les exigences des sens conduit à ce que le monde extérieur prenne le contrôle de notre intériorité. Cela ne signifie pas qu'il nous propose nécessairement de mauvaises choses, mais il nous empêche de nous habituer à distinguer les choses qui nous rapprochent de Dieu de celles qui ne le font pas, car nous ne voyons facilement pas, derrière une apparence de bonté, le désordre que

le péché a introduit dans le monde. « Nous sommes ainsi hypnotisés par l'attrait que ces choses suscitent en nous, des choses belles mais illusoires, qui ne peuvent tenir ce qu'elles promettent et nous laissent à la fin avec un sentiment de vide et de tristesse. Ce sentiment de vide et de tristesse est le signe que nous avons emprunté une voie qui n'était pas la bonne, qui nous a égarés » <sup>[4]</sup>.

Saint Josémaria nous invite à avoir un regard extérieur sur le monde intérieur. « Pourquoi regarder au-dehors, si tu portes « ton univers » en toi ? » <sup>[5]</sup>. Une riche intériorité, qui jouit de tout ce qui a trait à la vocation, aide à donner l'importance qu'il faut aux choses extérieures. Écouter une chanson, regarder une vidéo ou entendre une nouvelle peut attendre si je sais que le fait de retarder cette satisfaction m'aidera à mieux travailler ou prier plus tard. Et tout ce qui peut nuire à l'âme sera

perçu non seulement comme mauvais, mais aussi comme laid, désagréable ou décalé. Bien sûr, il peut attirer d'une certaine manière, mais il sera facile de rejeter cette attraction si elle ne nous convient pas vraiment, parce qu'elle rompt l'harmonie et la beauté du climat intérieur. Aucune créature humaine n'a eu un monde intérieur aussi riche que la Vierge Marie. Elle pourra nous aider à faire passer dans notre cœur les choses qui nous arrivent, et à développer une sensibilité qui jouisse de la vie avec son Fils.

---

[1]. Cf. saint Josémaria, *Chemin*, n° 999.

[2]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 199.

[3]. Pape François, *Audience générale*, 5 octobre 2022.

<sup>[4]</sup>. *Ibid.*

<sup>[5]</sup>. Saint Josémariam, *Chemin*, n° 184.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cd/meditation/  
meditation-dimanche-de-la-22eme-  
semaine-du-temps-ordinaire-cycle-b/](https://opusdei.org/fr-cd/meditation/meditation-dimanche-de-la-22eme-semaine-du-temps-ordinaire-cycle-b/)  
(12/03/2026)