

opusdei.org

# **Méditation audio : Sel de la terre et lumière du monde**

Moment de prière à partir de  
l'Évangile du 5ème dimanche  
du Temps Ordinaire (Année A)

06/02/2026

## **Prière introductive**

*Au nom du Père, et du Fils, et du Saint  
Esprit.*

*Amen.*

*Mon seigneur et mon Dieu, je crois fermement que Tu es ici, que Tu me vois, que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## **Conclusion**

*Je Te remercie, mon Dieu, des bonnes résolutions, des actes d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

# Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (5, 13-16)

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Vous êtes le sel de la terre.

Mais si le sel devient fade,

comment lui rendre de la saveur ?

Il ne vaut plus rien :

on le jette dehors et il est piétiné par  
les gens.

Vous êtes la lumière du monde.

Une ville située sur une montagne  
ne peut être cachée.

Et l'on n'allume pas une lampe  
pour la mettre sous le boisseau ;  
on la met sur le lampadaire,

et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison.

De même, que votre lumière brille devant les hommes :

alors, voyant ce que vous faites de bien,

ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. »

Accéder à toutes les méditations audio

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-cm/article/meditation-audio-sel-de-la-terre-et-lumiere-du-monde/> (19/03/2026)