

# **Méditation : Mercredi de la 5ème semaine du Temps Ordinaire**

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : le bien et le mal sont en nous ; pour un chrétien, tout renoncement est une affirmation encore plus grande ; examiner à fond notre cœur.

- Le bien et le mal sont en nous

- Pour un chrétien, tout renoncement est une affirmation encore plus grande

## - Examiner à fond notre cœur

---

« ÉCOUTEZ-MOI TOUS, et comprenez bien. Rien de ce qui est extérieur à l'homme et qui entre en lui ne peut le rendre impur. Mais ce qui sort de l'homme, voilà ce qui rend l'homme impur » (Mc 7, 14-15). Plus tard, dans l'intimité, ses disciples lui demandent une explication plus détaillée de ces propos, qui leur avaient sans doute semblé très novateurs. On dirait que le Seigneur a un intérêt particulier à les graver au fer rouge dans l'âme de ceux qui le suivaient : c'est le cœur qui regarde Dieu. D'où le soin poussé à l'extrême avec lequel il a cherché à ce que ceux qui le suivaient apprennent à vivre en donnant la priorité aux choses importantes. Le Seigneur était venu pour faire la Rédemption, pour transformer notre

cœur et non pour se perdre dans des discussions aux horizons rétrécis.

L'Évangile garde son actualité palpitante. C'est pourquoi nous pouvons nous demander s'il ne nous arriverait pas ce qui arrivait à ces pharisiens qui nettoyaient l'extérieur de la coupe sans se rendre compte que la saleté était dedans (cf. Mt 23, 26). Jésus « souligne la primauté de l'intériorité, c'est-à-dire la primauté du "cœur" : ce ne sont pas les choses extérieures qui font de nous des saints ou pas, mais le cœur qui exprime nos attentions, nos choix et le désir de faire tout par amour de Dieu. Les attitudes extérieures sont la conséquence de ce que nous avons décidé dans notre cœur, mais pas le contraire : avec l'attitude extérieure, si le cœur ne change pas, nous ne sommes pas de vrais chrétiens. La frontière entre le bien et le mal ne passe pas à l'extérieur de nous mais plutôt à l'intérieur de nous. Nous

pouvons nous demander : où est mon cœur ? [...] Sans un cœur purifié, on ne peut avoir vraiment les mains propres et des lèvres qui prononcent des paroles sincères d'amour — tout est double, une double vie —, des lèvres qui prononcent des paroles de miséricorde, de pardon. Seul le cœur sincère et purifié peut le faire » <sup>[1]</sup>.

---

LA SAINTE ÉCRITURE offre de nombreuses références sur ce que Jésus voulait transmettre aux pharisiens : il voulait leur expliquer que les renoncements auxquels Dieu invite parfois comportent une autre face, car ce sont des affirmations pleines d'un sens positif. La question importante ne résidait pas dans les aliments qu'il était possible ou non de manger, mais dans ce qui se passait à l'intérieur de la personne. C'est pourquoi nous écoutons dans

un autre passage cette invitation du Seigneur : « Travaillez non pas pour la nourriture qui se perd, mais pour la nourriture qui demeure jusque dans la vie éternelle » (Jn 6, 27). Dans le même sens, saint Paul nous rappelle que « tous les athlètes à l'entraînement s'imposent une discipline sévère ; ils le font pour recevoir une couronne de laurier qui va se faner, et nous, pour une couronne qui ne se fane pas » (1 Co 9, 25). Le Seigneur veut éviter que nous ne tombions dans l'ascétique de ces pharisiens qui accomplissaient le précepte mais en oubliant ce qu'il représentait dans le fond, ce qu'en réalité il affirmait.

Le christianisme est beaucoup plus que ce qui se voit à la surface : le Seigneur invite à chercher ce qui ne passe pas, ce qui est permanent. Notre foi n'est pas un grand « non », comme certains pourraient le penser à tort. Certes, vivre en chrétien exige

quelquefois de dire « non », mais uniquement comme moyen de dire « oui » à quelque chose de plus grand. Nous jeûnons, mais pour chercher la nourriture qui en vaut la peine, celle qui demeure. Benoît XVI dans sa première homélie comme successeur de Pierre, citait son prédécesseur : « En quelque sorte, n'avons-nous pas tous peur – si nous laissons entrer le Christ totalement en nous, si nous nous ouvrons totalement à lui – peur qu'il puisse nous déposséder d'une part de notre vie ? N'avons-nous pas peur de renoncer à quelque chose de grand, d'unique, qui rend la vie si belle ? Ne risquons-nous pas de nous trouver ensuite dans l'angoisse et privés de liberté ? Et encore une fois le Pape voulait dire : Non ! Celui qui fait entrer le Christ ne perd rien, rien – absolument rien de ce qui rend la vie libre, belle et grande » <sup>[2]</sup>.

---

EN RELISANT la liste que propose Jésus sur les choses mauvaises pouvant sortir de notre cœur, il peut être intéressant de s'attarder à ce qui nous concerne personnellement. Il est vrai que les premiers mots du Seigneur sont forts, « vol » ou « meurtre » et qu'en les écoutant nous pouvons penser qu'ils n'ont rien à voir avec nous. Cependant, il suffit d'aller plus loin pour découvrir que, sur la même liste, on trouve par exemple l'orgueil ou l'inconduite. La tendance à troubler la paix familiale par des discussions semblables à celles des pharisiens, à ne pas être capable de « passer, chaque jour, sur les détails ennuyeux et impertinents de ton entourage » <sup>[3]</sup>, tout cela dévoile ce qui peut faire que notre caractère soit plus pharisien que nous ne le pensons. Il se peut que, silencieusement, l'orgueil contamine nos relations avec les autres, ou que nous manquions de discernement pour être conscients que le Seigneur

nous demande de penser aux choses d'en haut et non à celles de la terre (cf. Col 3, 2).

Ce passage de l'Évangile nous invite à faire un examen pour voir jusqu'à quel point notre cœur s'identifie de plus en plus au cœur du Seigneur. C'est encore saint Paul qui nous met en garde, pour que nous nous rendions compte que l'orgueil peut parfois nous amener à vivre superficiellement notre foi, peut-être en essayant d'avoir un comportement chrétien, non pour faire plaisir au Christ mais pour satisfaire notre ego : « Si, avec le Christ, vous êtes morts aux forces qui régissent le monde, pourquoi subir des prescriptions légales comme si votre vie dépendait encore du monde : “Ne prends pas ceci, ne goûte pas cela, ne touche pas cela”, alors que toutes ces choses sont faites pour disparaître quand on s'en sert ! Ce ne sont là que des préceptes et des



enseignements humains, qui ont des airs de sagesse, de religion personnelle, d'humilité et de rigueur pour le corps, mais ne sont d'aucune valeur pour maîtriser la chair » (Col 2, 20-23).

Nous pouvons répéter, avec saint Josémaria : « Cor Mariae dulcissimum, iter para tutum, Cœur très doux de Marie, accorde-nous la force et la sécurité tout au long de ce chemin sur la terre » <sup>[4]</sup>. Puisse notre Mère nous aider à purifier notre cœur pour que, à partir de lui, nous élevions notre regard et nos œuvres vers Dieu.

---

<sup>[1]</sup>. Pape François, Angélus 30 août 2015.

<sup>[2]</sup>. Benoît XVI, Homélie, 24 avril 2005.

<sup>[3]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 173.

<sup>[4]</sup>. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 178.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/meditation/  
meditation-mercredi-de-la-5eme-  
semaine-du-temps-ordinaire/](https://opusdei.org/fr-fr/meditation/meditation-mercredi-de-la-5eme-semaine-du-temps-ordinaire/)  
(03/02/2026)