

# **Méditation : Dimanche de la 4ème semaine du Temps Ordinaire (cycle B)**

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont :  
étonnement à l'écoute de la parole de Jésus ; peur de se lancer ; prier avec les soucis.

- Étonnement à l'écoute de la parole de Jésus

- Peur de se lancer

- Prier avec les soucis

---

L'ÉVANGILE de ce dimanche montre Jésus à Capharnaüm, enseignant dans la synagogue le jour du sabbat. Si une situation similaire provoquait souvent le rejet de ceux qui l'écoutaient (cf. Mt 13, 53-57), l'évangéliste souligne cette fois que « on était frappé par son enseignement, car il enseignait en homme qui a autorité, et non pas comme les scribes » (Mc 1, 22). Ainsi s'accomplit l'ancienne prophétie de Moïse, citée dans la première lecture : « Ces nations que tu vas déposséder écoutent les astrologues et ceux qui scrutent les présages. Mais à toi, ce n'est pas cela que t'a donné le Seigneur ton Dieu » (Dt 18, 15).

La parole de Jésus a étonné les habitants de Capharnaüm parce qu'elle était radicalement différente de celle des maîtres de l'époque. Les

gens étaient peut-être habitués à entendre des prédications plus ou moins similaires, qui n'avaient souvent que peu de rapport avec leurs vrais problèmes et préoccupations. De plus, ils observaient une certaine incohérence entre ce que certains scribes enseignaient et ce qu'ils mettaient en pratique. En revanche, le message du Seigneur était non seulement nouveau, mais il répondait aux désirs de salut qui habitaient le cœur des Israélites qui restaient ouverts à l'action de Dieu dans leur âme. D'ailleurs, ils ont pu constater sur place que ces paroles étaient confirmées dans les faits, car dès qu'un homme possédé par un esprit impur s'est présenté, Jésus l'a libéré (cf. Mc 1, 24-26).

« Ils furent tous frappés de stupeur et se demandaient entre eux : “Qu'est-ce que cela veut dire ? Voilà un enseignement nouveau, donné avec

autorité ! Il commande même aux esprits impurs, et ils lui obéissent” » (Mc 1, 27). Jésus ne se contente pas de parler, il agit. Il nous sauve par sa parole et par ses actes : c’est ainsi qu’il manifeste sa proximité et sa sollicitude pour chacun de nous, aujourd’hui par la médiation de l’Église. Le Christ « nous communique toute la lumière qui éclaire les rues parfois sombres de notre existence ; il nous communique aussi la force nécessaire pour surmonter les difficultés, les épreuves et les tentations. Pensons à la grande grâce que nous avons eue de connaître ce Dieu puissant et bon ! Un maître et un ami, qui nous montre le chemin et prend soin de nous, surtout quand nous avons besoin de lui » <sup>[1]</sup>.

---

« AUJOURD'HUI écouterez-vous sa voix ? Ne fermez pas votre cœur » (Ps 94, 8), s'écrie le psalmiste. Dieu nous parle tous les jours. Cependant, nous sommes conscients qu'il existe en nous des principes qui empêchent sa parole de s'enraciner, de germer et de mûrir jusqu'à ce qu'elle porte du fruit. La première lecture fait référence à l'un de ces obstacles : la peur. Lorsque Moïse annonça la venue d'un prophète que le peuple devrait écouter, les Israélites réagirent avec une certaine crainte : « Je ne veux plus entendre la voix du Seigneur mon Dieu, je ne veux plus voir cette grande flamme, je ne veux pas mourir ! » (Dt 18, 16).

Il est normal que, lorsque nous écoutons les enseignements du Seigneur, nous ressentions un certain vertige. D'une part, nous contemplons la merveille du saut vers la vie qu'il nous propose ; d'autre part, notre propre fragilité

nous fait croire que ce saut est impossible. Mais nous savons que Jésus a *fait le saut* avant nous et qu'il nous accompagne à tout moment. Il est le prophète dont Moïse a parlé : l'un de nous, notre frère (cf. Dt 18, 15). « En effet, nous n'avons pas un grand prêtre incapable de compatir à nos faiblesses, mais un grand prêtre éprouvé en toutes choses, à notre ressemblance, excepté le péché. Avançons-nous donc avec assurance vers le Trône de la grâce, pour obtenir miséricorde et recevoir, en temps voulu, la grâce de son secours » (He 4, 15-16).

Saint Josémaria disait que ce saut est une question de foi : croire que la vie que le Seigneur nous offre, avec ses joies et ses peines, est plus heureuse que celle que nous pourrions mener avec nos recherches de sécurité. « Acceptons sans peur la volonté de Dieu, prenons sans hésitation la résolution d'édifier toute notre vie en

accord avec ce que notre foi nous enseigne et exige de nous. Soyons sûrs que nous y trouverons la lutte, la souffrance et la douleur, mais que, si nous possédons véritablement la foi, nous ne nous trouverons jamais malheureux. Même dans la peine, même dans les calomnies, nous serons heureux, d'un bonheur qui nous poussera à aimer les autres, pour les faire participer à notre joie surnaturelle » <sup>[2]</sup>.

---

SAINT PAUL, dans la deuxième lecture, se fait l'écho d'un autre obstacle qui peut rendre difficile l'écoute de la voix de Dieu : les soucis. L'apôtre, après avoir mis en garde les Corinthiens contre les soucis qui peuvent les entourer, conclut : « C'est dans votre intérêt que je dis cela ; ce n'est pas pour vous tendre un piège, mais pour vous

proposer ce qui est bien, afin que vous soyez attachés au Seigneur sans partage » (1 Co 7, 35).

Les affaires quotidiennes peuvent agiter notre monde intérieur et monopoliser nos pensées et nos affections. Au lieu de prêter attention à ce que Dieu veut nous dire à travers ces événements, nous pouvons donner plus d'importance à notre propre façon de les gérer. En réalité, nous pourrions justement nourrir notre prière avec ces préoccupations, en en parlant à Jésus, en demandant sa grâce et en les lui confiant. Nous y trouverons même quelquefois une éventuelle mission. Comme beaucoup de ces distractions peuvent être liées aux personnes que nous aimons, elles peuvent être l'occasion de remplir notre prière avec leur visage et de voir comment nous pouvons les servir comme le ferait Jésus lui-même : de cette façon, le Seigneur



peut nous aider à renforcer notre relation avec chaque personne qui nous est proche. Ainsi, ce qui aurait pu être une pierre d'achoppement auparavant, peut nous aider à rechercher le dialogue de Dieu et nous aider à entrer à nouveau dans la vie avec un sens encore plus chrétien.

À d'autres moments, il faudra faire un plus grand effort pour mettre de côté certaines préoccupations, soit parce qu'elles ne sont pas si importantes, soit parce qu'elles nous font tourner en rond. Ce combat <sup>[3]</sup> pour orienter notre attention vers le dialogue avec Dieu nous aidera à avoir un cœur détaché, attentif à ce que Jésus veut nous dire. « Dans un moment que nous ne connaissons pas, la voix de notre Seigneur retentira : ce jour-là, heureux les serviteurs qu'il trouvera assidus, toujours concentrés sur l'essentiel. Ils ne se sont pas dispersés en

suivant tous les attraites qui leur venaient à l'esprit, mais ils se sont efforcés de suivre le droit chemin, en faisant le bien et en accomplissant leur propre travail » <sup>[4]</sup>. Jésus nous a montré sa Mère comme modèle d'un cœur qui accueille sans crainte la parole du Seigneur et la laisse résonner en lui. Nous pouvons avoir recours à son intercession pour qu'elle nous apprenne à être des âmes de prière.

---

<sup>[1]</sup>. Pape François, *Audience générale*, 28 janvier 2018.

<sup>[2]</sup>. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 97.

<sup>[3]</sup>. Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2729.

<sup>[4]</sup>. Pape François, *Audience générale*, 19 mai 2021.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-lu/meditation/  
meditation-dimanche-de-la-4eme-  
semaine-du-temps-ordinaire-cycle-b/](https://opusdei.org/fr-lu/meditation/meditation-dimanche-de-la-4eme-semaine-du-temps-ordinaire-cycle-b/)  
(04/02/2026)