

# Méditation : Vendredi de la 28ème semaine du Temps Ordinaire

Les thèmes proposés pour la méditation sont : témoigner de la vérité par les actes ; la sincérité dans l'accompagnement spirituel ; les fondements de la vie spirituelle.

- Témoigner de la vérité par les actes

- La sincérité dans l'accompagnement spirituel

- Les fondements de la vie spirituelle

DANS L'UNE de ces prédications où des milliers de personnes se pressaient autour de Jésus, le Seigneur avertit ses disciples : « Méfiez-vous du levain des pharisiens, c'est-à-dire de leur hypocrisie » (Lc 12, 1). Les pharisiens étaient en effet comme des « sépulcres blanchis », qui paraissent beaux à l'extérieur mais qui, à l'intérieur, ne contiennent que la mort. Par leur comportement, ils cachaient la vérité ou la camouflaient avec de doubles intentions. Leurs actions étaient entachées d'orgueil, car ils étaient plus soucieux d'impressionner les autres que de les servir.

Après les avoir mis en garde contre le danger de l'hypocrisie et de la ruse, le Maître a invité ses disciples à vivre continuellement dans la vérité : « Tout ce qui est couvert d'un voile sera dévoilé, tout ce qui est caché sera connu. Aussi tout ce que vous aurez dit dans les ténèbres sera

entendu en pleine lumière, ce que vous aurez dit à l'oreille dans le fond de la maison sera proclamé sur les toits » (Lc 12,2-3). Jésus, qui se nomme lui-même « le Chemin, la Vérité et la Vie » (Jn 14, 6), nous montre le véritable chemin pour atteindre le Royaume de Dieu : embrasser la vérité est le moyen de trouver l'amour, c'est le chemin par lequel nous nous acheminons vers la vraie liberté. Sans vérité, il n'y a pas de chemin, pas de vie. Au contraire, en cherchant la vérité, nous trouvons la foi et l'amour, parce qu'en définitive, la vérité est une personne : Jésus-Christ lui-même.

En vivant comme des enfants de Dieu, en montrant son amour aux autres, nous témoignons de cette vérité que Jésus a incarnée.

"Demandons-nous: nous qui sommes chrétiens, quelle vérité attestent nos œuvres, nos paroles, nos choix? [...] Nous chrétiens, nous ne sommes pas

des hommes et des femmes exceptionnels. Nous sommes cependant des enfants du Père céleste, qui est bon et ne nous déçoit pas, et qui met dans nos cœurs l'amour pour nos frères. Ce n'est pas tant avec des discours qu'on dit cette vérité, c'est une manière d'exister, une manière de vivre et elle se voit dans chaque acte particulier."<sup>[1]</sup> —

---

QUAND on demandait à saint Josémaria quelle était sa vertu humaine préférée, il répondait toujours la même chose : la sincérité. Ses écrits abondent en références à cette vertu qu'il place au cœur du développement spirituel du chrétien qui veut suivre le Christ au milieu du monde. Ainsi, par exemple, il écrit : « Tu m'as demandé un conseil qui t'aide à vaincre dans tes batailles quotidiennes ; et je t'ai répondu :

quand tu ouvriras ton âme, raconte en premier lieu ce que tu ne voudrais pas que l'on sache. Ainsi le diable sera toujours vaincu. — Sois clair et simple. Ouvre toute grande ton âme afin que, jusqu'au dernier recoin, le soleil de l'Amour de Dieu y pénètre !

» <sup>[2]</sup>  
—

Dans l'Évangile, nous trouvons de nombreuses personnes qui, après avoir confié à Jésus leurs peurs et leurs fragilités, ont trouvé un nouvel élan dans leur vie. Dans l'accompagnement spirituel, nous avons un frère qui, en marchant à nos côtés, nous aide à mieux nous connaître, en essayant d'éclairer les choses qui nous arrivent pour que nous puissions découvrir ce que le Seigneur essaie de nous dire.

Dans la direction spirituelle, la sincérité ne consiste pas seulement à parler des choses qui ont mal tourné. Cette *ouverture de l'âme* est

également liée à la manifestation de nos affections et de nos désirs les plus profonds. Pour cela, il faut d'abord être honnête avec soi-même. Découvrir cette dimension intérieure des réalités qui nous rendent heureux et tristes nous apporte de précieuses informations, car elles nous disent où se trouve notre cœur. Et cela « requiert la capacité de s'arrêter, de “couper le pilote automatique”, de prendre conscience de notre façon de faire, des sentiments qui nous habitent, des pensées récurrentes qui nous conditionnent, souvent sans que nous nous en rendions compte » <sup>[3]</sup>.

---

LA SINCÉRITÉ de vie est compatible avec les erreurs et les défauts, parce qu'elle nous pousse à ne pas les cacher et à nous efforcer de les corriger. Pour saint Josémaria, cette

simplicité avait une profonde racine évangélique : « Vois ! Les apôtres avec toutes leurs misères évidentes et indéniables, étaient sincères, simples..., transparents. Tu as, toi aussi, des misères évidentes et indéniables. — Puisses-tu ne pas manquer de simplicité ! » <sup>[4]</sup> —

Le fondateur de l'Opus Dei a consacré l'une de ses Lettres à l'humilité dans la vie spirituelle. Il y encourageait ses enfants à reconnaître qu'ils avaient des pieds d'argile et à ne pas avoir peur des faiblesses qu'ils pourraient connaître. « Ne nous abusons pas : nous aurons des misères. Quand nous serons vieux, aussi : les mêmes mauvais penchants qu'à vingt ans. Et la lutte ascétique sera tout aussi nécessaire, et nous devons demander au Seigneur de nous donner l'humilité. C'est une lutte constante. *Militia est vita hominis super terram*. Mais la paix est juste

dans la guerre ; la paix est la conséquence de la victoire ! » <sup>[5]</sup>

Il ajoutait, en outre, où nous pouvions trouver les fondements sur lesquels baser notre lutte pour la sainteté. « Pour nous, le roc est le suivant : la piété, la filiation divine, l'abandon entre les mains de Dieu, la sincérité et le maintien de notre esprit dans la réalité constante de la vie ordinaire : “Je t'aime, Seigneur, ma force. Le Seigneur est mon rocher, mon refuge et mon libérateur” (Ps 18, 2-3) » <sup>[6]</sup>. Parce que nous nous sentons enfants, nous savons que Dieu est toujours avec nous et qu'il est attentif à nos besoins. Et à côté de lui se trouve notre Mère, à qui nous pouvons demander de l'aide pour vivre avec la sécurité d'enfants bien-aimés.

---

[1]. Pape François, *Audience générale*,  
14 novembre 2018.

[2]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 126.

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

[4]. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 932.

[5]. Saint Josémaria, *Lettre 2*, n° 10.

[6]. *Ibid.*, n° 7.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-lu/meditation/  
meditation-vendredi-de-la-28eme-  
semaine-du-temps-ordinaire/](https://opusdei.org/fr-lu/meditation/meditation-vendredi-de-la-28eme-semaine-du-temps-ordinaire/)  
(13/01/2026)