

# **Méditation audio : Laisse le Christ ouvrir ton esprit et ton cœur**

Moment de prière à partir de  
l'évangile du 23ème dimanche  
du temps ordinaire

06/09/2024

## **Prière introductory**

*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.*

**Evangile selon saint Marc 7, 31-37**

En ce temps-là,

Jésus quitta le territoire de Tyr ;

passant par Sidon, il prit la direction de la mer de Galilée

et alla en plein territoire de la Décapole.

Des gens lui amènent un sourd qui avait aussi de la difficulté à parler,

et supplient Jésus de poser la main sur lui.

Jésus l'emmena à l'écart, loin de la foule,

lui mit les doigts dans les oreilles,

et, avec sa salive, lui toucha la langue.

Puis, les yeux levés au ciel,

il soupira et lui dit :

« Effata ! », c'est-à-dire : « Ouvre-toi ! »

Ses oreilles s'ouvrirent ;

sa langue se délia,

et il parlait correctement.

Alors Jésus leur ordonna

de n'en rien dire à personne ;

mais plus il leur donnait cet ordre,

plus ceux-ci le proclamaient.

Extrêmement frappés, ils disaient :

« Il a bien fait toutes choses :

il fait entendre les sourds et parler les muets. »

Accéder à toutes les méditations audio

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/meditation-audio-  
laisse-le-christ-ouvrir-ton-esprit-et-ton-  
coeur/](https://opusdei.org/fr/article/meditation-audio-laisse-le-christ-ouvrir-ton-esprit-et-ton-coeur/) (03/02/2026)