

opusdei.org

# Méditation audio : prenez sur vous mon joug

Moment de prière à partir de  
l'évangile du 14ème dimanche  
du temps ordinaire (Cycle A).

7 juil. 2023

## 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 Saint Matthieu 11, 25-30

En ce temps-là,

Jésus prit la parole et dit :

« Père, Seigneur du ciel et de la terre,  
je proclame ta louange :

ce que tu as caché aux sages et aux  
savants,

tu l'as révélé aux tout-petits.

Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta  
bienveillance.

Tout m'a été remis par mon Père ;

personne ne connaît le Fils, sinon le  
Père,

et personne ne connaît le Père, sinon  
le Fils,

et celui à qui le Fils veut le révéler.

Venez à moi,  
vous tous qui peinez sous le poids du  
fardeau,  
et moi, je vous procurerai le repos.  
Prenez sur vous mon joug,  
devenez mes disciples,  
car je suis doux et humble de cœur,  
et vous trouverez le repos pour votre  
âme.  
Oui, mon joug est facile à porter,  
et mon fardeau, léger. »

Accéder à toutes les méditations  
audio

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
dev.opusdei.org/fr-lu/article/meditation-](https://dev.opusdei.org/fr-lu/article/meditation-)

audio-prenez-sur-vous-mon-joug/ (12  
août 2025)