

Méditation-Prière-Dimanche 01.02.2026

4^e dimanche ordinaire

Première Lecture :  [Sophonie 2,3; 3,12–13](#)

Psaume :  [Psaume 146,7–10](#)

Deuxième Lecture :  [1Corinthiens 1,26–31](#)

Évangile :  [Matthieu 5,1–12](#)



Bienheureux... !

Lecture du livre du prophète Sophonie So 2, 3 ; 3, 12-13

Cherchez le Seigneur,
vous tous, **les humbles** du pays,
qui accomplissez sa loi.
Cherchez la justice,
cherchez l'humilité :
peut-être serez-vous à l'abri
au jour de la colère du Seigneur.

Je laisserai chez toi un peuple pauvre et petit ;
il prendra pour **abri** le nom du Seigneur.

Ce reste d'Israël ne commettra plus d'injustice ;
ils ne diront plus de mensonge ;
dans leur bouche, plus de langage trompeur.
Mais **ils pourront paître et se reposer,**
nul ne viendra les effrayer.

La liturgie continue à nous creuser pour que nous nous préparions pour l'essentiel.

Déjà du temps de Sophonie il avait compris que la vie humaine s'épanouissait en créant de la place pour un autre, pour le Tout Autre et en le prenant pour son Roc.

Ils avaient appris que la vie n'est pas toute trouvée une fois pour toujours mais est un CHEMIN, une continue découverte, un continu avancement, une surprise. Et pour pouvoir accueillir Dieu, la Vie, dans sa nouveauté de chaque instant il faut nous vider de tout ce qui n'est pas existentiellement nécessaire pour avancer léger, le cœur et l'esprit, tout l'être, libres.

La lecture nous invite à porter notre point de mire en dehors de nous-mêmes mais en Dieu et pour cela il faut découvrir et redécouvrir avec humilité notre juste place filiale dans l'alliance avec notre Dieu.

Cette Parole nous invite aussi à une vérité sur nous-mêmes non seulement dans nos propres paroles en ne pratiquant pas de mensonge mais surtout nous stimule pour que notre vie tout entière ne soit pas mensonge mais cohérence.

Ouvrons notre être pour accueillir notre Dieu qui ne cesse de nous chercher pour qu'à notre tour nous puissions le chercher et trouver en Lui notre abri en nous reposant en lui et en nous laissant nourrir par son Amour.

Voilà notre source du vrai bonheur nous dit Sophonie.

Ps 145 (146), 7, 8, 9ab.10b

**R/ Heureux les pauvres de cœur,
car le royaume des Cieux est à eux ! ou : Alléluia ! (Mt 5, 3)**

Le Seigneur fait justice aux opprimés ;
aux affamés, il donne le pain,
le Seigneur délie les enchaînés.

Le Seigneur ouvre les yeux des aveugles,
le Seigneur redresse les accablés,
le Seigneur aime les justes.

Le Seigneur protège l'étranger,
il soutient la veuve et l'orphelin,
le Seigneur est ton Dieu pour toujours.

Mais sommes-nous affamés ? et si oui de qui de quoi ?

Avons-nous faim et soif de justice et sommes-nous prêts de sortir des liens de notre autosuffisance pour nous laisser délier ?

Voulons-nous retrouver la vraie vue ou rester aveuglément dans notre bulle de ce que nous croyons notre confort ?

Lecture de la première lettre de saint Paul Apôtre aux Corinthiens 1 Co 1, 26-31

Frères,
vous qui avez été appelés par Dieu, regardez bien :
parmi vous, il n'y a pas beaucoup de sages aux yeux des hommes,
ni de gens puissants ou de haute naissance.

Au contraire, ce qu'il y a de fou dans le monde,
voilà ce que Dieu a choisi,
pour couvrir de confusion les sages ;
ce qu'il y a de faible dans le monde,
voilà ce que Dieu a choisi,
pour couvrir de confusion ce qui est fort ;
ce qui est d'origine modeste, méprisé dans le monde,
ce qui n'est pas,
voilà ce que Dieu a choisi,
pour réduire à rien ce qui est ;
ainsi aucun être de chair ne pourra s'enorgueillir devant Dieu.
C'est grâce à Dieu, en effet, que vous êtes dans le Christ Jésus,

**lui qui est devenu pour nous sagesse venant de Dieu,
justice, sanctification, rédemption.**

Ainsi, comme il est écrit :

**Celui qui veut être fier,
qu'il mette sa fierté dans le Seigneur.**

Le temps est urgent de questionner notre propre vie, celle de nos communautés humaines, celle du monde et celle de l'Église, ce peuple en marche vers le BONHEUR.

Qu'est ce que nous avons fait et qu'est ce que nous faisons de cette bonne nouvelle qui est le Christ ?

Ne sommes-nous pas parfois, ou souvent, loin de cette modestie et de cette sobriété pour que les vraies valeurs évangéliques puissent passer ?

Sommes-nous prêts à abandonner nos aspirations, même non avouées et inconscientes, de pouvoir et de domination ?

Prions pour que cette purification puisse s'opérer en nous et que nous-mêmes et le monde puissions découvrir le vrai BONHEUR car c'est pour être heureux que nous sommes créés.

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu Mt 5, 1-12a

En ce temps-là,
voyant les foules,
Jésus gravit la montagne.
Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui.
Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait.
Il disait :
 « **Heureux les pauvres de cœur,**
car le royaume des Cieux est à eux.
 Heureux ceux qui pleurent,
car ils seront consolés.
 Heureux les doux,
car ils recevront la terre en héritage.
 Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice,
car ils seront rassasiés.
 Heureux les miséricordieux,
car ils obtiendront miséricorde.
 Heureux les cœurs purs,
car ils verront Dieu.
 Heureux les artisans de paix,

car ils seront appelés fils de Dieu.

Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice,
car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux êtes-vous si l'on vous insulte,
si l'on vous persécute
et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous,
à cause de moi.

Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse,
car votre récompense est grande dans les cieux ! »

Jésus gravit la montagne pour prendre la bonne distance par rapport à la foule, pour s'intérioriser et parler de ce qui l'habite en profondeur en relation avec son et notre Père.

Oui prendre la bonne et juste distance avant de communiquer ce qui nous tient au plus profond de l'être, renforcer nos ancrages, voilà tout un programme.

Et c'est dans ces circonstances que notre charte nous est donnée.

A remarquer que tout nous est donné pour être HEUREUX, pas un bonheur superficiel de fuite du monde mais un bonheur profond de l'être.

Et ce bonheur n'est pas trouvé une fois pour toutes mais est un CHEMIN de chaque instant. Se mettre en marche jour après jour, minute après minute pour nous délester de nous-mêmes pour trouver en nous ce silence divin qui nous donne d'entendre le murmure divin et nous redonne notre vraie nature d'être de miséricorde, d'amour et de solidarité à la mesure de notre Dieu.

Ainsi la joie d'exister nous comble et notre récompense nous est déjà, ici et maintenant, donnée.

Bonne marche vers le bonheur sans mesure !

Dora Lapière.