

**Aujourd'hui nous sommes le dimanche 29 janvier, de la 4ème semaine du temps ordinaire.**

En ce dimanche, jour du Seigneur, je prends le temps si je le peux là où je suis, de m'étirer en lui, je prends conscience que chacun de mes membres est irrigué par sa force et sa vie. Je m'étire et je respire en prenant conscience de mes mouvements. Tout mon être Seigneur est vivifié et tendu vers toi, me voici à ton écoute au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit

Nous écoutons Heureux en Dieu de GPS Trio.

**La lecture de ce jour est tirée du chapitre 5 de l'évangile selon Saint Matthieu**

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 ! »

Textes liturgiques © AELF, Paris

Point 1

En ce dimanche, je regarde la foule de ceux qui se rassemblent dans les églises pour prier ou vivre la célébration Eucharistique, comme cette foule assemblée autour de Jésus sur la Montagne. J'écoute cette répétition des heureux, heureux et je me laisse envahir par cet appel à la joie profonde et communautaire.

Point 2

Quelle est la béatitude qui me parle le plus aujourd'hui, je la répète doucement et plusieurs fois, qu'évoque t-elle pour moi ? Quelle prière fait-elle monter en moi ?

Point 3

Dans toutes ces béatitudes, j'entends l'appel à la conversion que le Seigneur m'adresse : être doux, humble de cœur, miséricordieux, travailler à la justice, rechercher la vérité, être artisan de paix.. Quel peut être mon chemin de conversion pour la semaine à venir ? Quel petit pas puis-je faire dans ce sens ?

Lors de cette deuxième écoute, je suis attentif à ce que le Seigneur veut me donner dans ce chemin des béatitudes.

Le Seigneur est à mes côtés qui me montre un chemin pour être heureux. Je lui parle directement.

Notre Père, qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,

que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen