

Quatrième dimanche du temps ordinaire, année A

Sophonie 2,3. 3, 12-13 ; 1Cor 1, 26-31 ; Matthieu 5, 1-12a

Jésus annonce la dignité des pauvres et des doux. Il se situe dans la lignée d'un prophète comme Sophonie qui chante la vertu de l'humilité. Dans le même esprit, le psaume 18 dit (vs28) : « Seigneur, tu sauves le peuple des humbles, les regards hautains, tu les rabaisses. »

Paul rappelle à l'Eglise de Corinthe que ses membres sont des gens tout à fait ordinaires, et que c'est très bien ainsi.

Les humbles du pays : ce sont eux, les pauvres de cœur que Jésus déclare heureux.

Le passage de l'évangile selon Matthieu que je viens de vous lire est un monument de la spiritualité. Jésus monte sur la montagne comme jadis Moïse monta sur la montagne sainte pour y recevoir les dix paroles qui deviendront la boussole du peuple hébreux tout juste sortie d'Egypte.

On appelle ce texte « les béatitudes ». Je vais essayer de les déployer pour vous. Elles ouvrent un ensemble d'enseignements qui seront une boussole pour ceux et celles qui voudront suivre Jésus, le nouveau Moïse.

Dans le livre des Nombres, Moïse est appelé l'homme le plus humble que la terre ait porté. Le NT nous dit de Jésus que lui aussi était un homme humble. L'Eglise chante son abaissement sur la croix, sa grande abnégation.

A ces deux exemples, vous voyez déjà qu'être humble est autre chose que d'être faible. Moïse et Jésus furent des hommes humbles et forts à la fois, tout à fait capables de se mettre en colère quand l'honneur de Dieu était en jeu. Tout à fait capables aussi d'assumer un rôle de chef.

Les Béatitudes nous donnent comme un portrait de Jésus, comme un portrait des saints et des saintes qui se sont mis à sa suite. C'est un appel à la sainteté.

Mais qu'est-ce que la sainteté ? Que pourrais-je dire, en quelques mots, pour répondre à cette vaste question ? Voici une proposition : La sainteté est la plénitude de la vie humaine, la vraie vie selon le cœur de Dieu. La sainteté conjugue force et humilité, au service des autres.

Heureux les pauvres de cœur, le Règne des cieux est à eux. Les pauvres ont une dignité, ils sont les héritiers du Royaume, de ce Règne mystérieux dont Jean et Jésus annoncent la Bonne nouvelle : la bonne nouvelle du Règne.

Qu'est-ce que ce Règne ? Il est aux enfants et à ceux et celles qui leur ressemblent. Il est aussi comme une femme qui mélange du levain à un tas de farine pour en faire une belle pâte, qui lèvera bien et donnera, après cuisson un beau pain savoureux.

Le Règne encore est comme une toute petite graine qui germe, se développe, devient un arbre et abrite des oiseaux nombreux, toutes sortes d'oiseaux.

Toute cette richesse foisonnante de la vie appartient aux pauvres de cœur. A ceux et celles qui ne sont pas gavés de connaissances et d'informations, qui ne sont pas encombrés d'innombrables soucis à propos de la gestion de leurs affaires. Toute cette richesse foisonnante de la vie appartient à ceux et celles qui prennent le temps de la goûter.

Les Béatitudes ont quelque chose de paradoxal. Ce sont des énigmes qu'on peut méditer longtemps, et parfois, tout d'un coup, s'ouvre comme une évidence. Pauvreté et richesse cessent d'être des concepts bien contrastés, on découvre qu'on peut être riche de multiples façons, et pauvre aussi de plusieurs façons.

Une simplicité de moyens peut ouvrir à une grande richesse d'expérience. Je donne un exemple : La pratique de la méditation assise, un exercice qui consiste à être juste simplement présent à ce qui advient, sans interférer, est extrêmement simple, et pourtant ouvre à une expérience riche et toujours renouvelée. Dans mon expérience, c'est beaucoup plus intéressant que de scroller sur Instagram.

Poursuivons avec les Béatitudes. Jésus dit : Heureux les doux : ils obtiendront la terre promise. Les doux, ce sont les personnes qui, à priori, ont tendance à se faire marcher sur les pieds. Mais ce sont aussi eux qui ne durcissent pas leur cœur et qui restent ouverts au dialogue, même quand on leur marche sur les pieds. Jésus fait un pari sur la longue durée. Les guerres prendront fin, et la paix ne peut être gagnée que par le dialogue et la compréhension mutuelle.

En attendant, nous pleurons les Iraniens morts par balles lors des manifestations pacifiques, nous pleurons l'Ukraine, nous pleurons la Russie, nous pleurons les femmes d'Afghanistan, et les hommes aussi. Nous pleurons les familles qui cherchent refuge et ne le trouvent pas. Nous pleurons notre propre innocence malmenée depuis longtemps.

Jésus dit « Mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur ». Douceur et humilité vont de pair, et elles ne vont pas sans larmes. C'est là que nous entendons :

Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés. Pour pleurer, il faut être au contact de son propre cœur. Quand on apprend une nouvelle triste, ça prend parfois un peu de temps avant de sentir l'émotion. Dans un premier temps, on est souvent figé, sidéré même. Il faut un environnement suffisamment sûr pour oser pleurer, pour oser se laisser toucher au cœur. Mais ceux qui ne pleurent jamais, personne ne les consolera. Ceux qui n'admettent pas qu'ils sont émus ne pourront même pas s'apporter de la douceur à eux-mêmes. Ils – et elles aussi, mais moins souvent – peuvent jouer aux durs, aux indifférents, et se couper ainsi de la vie, de la vie en plénitude qui nous est proposée.

Lai paix et la consolation ne sont accessibles qu'à condition de rencontrer ses émotions et ses états d'âme. L'évitement émotionnel, la pensée positive à outrance, ce sont des fausses pistes. Le film « Gourou » qui vient de sortir le dénonce. Le film s'inspire de la réflexion de la philosophe Julia de Funès. La Vie n°4196, 29 janvier- 4 février 2026, pages 54-55.

Evidemment, ce n'est pas toujours le moment de pleurer, mais ne jamais pleurer n'est pas une solution. Ne jamais montrer d'émotion n'est ni sain ni juste. Le vrai bonheur passe par la reconnaissance de ce qui se passe en nous. Une reconnaissance avec tendresse et douceur de ce qui se passe en nous. La base de la miséricorde est là.

Comment l'apprendre ? Cela se transmet en famille, entre amis, parfois par des personnes qui en font leur métier d'aider les autres à explorer leur intériorité. Lire des romans et des poèmes peut aussi aider. Je lisais dans l'hebdomadaire *La Vie* (n°4196, 29 janvier-4 février 2026, page 66-68) un interview avec une politologue, Chloé Morin, qui affirme que lire des romans est un puissant entraînement à l'empathie, cette capacité de ressentir les émotions d'autrui, de se mettre à sa place sans juger. Elle dit : « Plus on lit de romans, plus on a dans la vie la chance, face à quelqu'un de différent, de pouvoir le comprendre. ». Lire la Bible, c'est bien, mais lire des romans, c'est très bien aussi. J'avais un peu relâché côté romans, cet article m'encourage à m'y remettre.

Dans l'antiquité, il n'y avait que peu de livres, mais on se racontait des histoires, et il y avait le théâtre. Aller au théâtre était à la fois un rite religieux et une pratique sociale, et on y explorait la diversité des expériences humaines et des émotions. Aujourd'hui, un bon film peut aussi aider à cultiver l'empathie, mais les images laissent moins de place à l'imagination. La lecture nous laisse le temps d'avancer à notre rythme dans l'histoire, de côtoyer les personnages plus longtemps, surtout quand le livre est épais. Un roman est le fruit d'une longue expérience avec l'humain, et la lecture peut nous en faire bénéficier. Tous les romans ne se valent pas, mais la lecture peut nous aider à apprendre la miséricorde en douceur. Et c'est important, pour les jeunes comme pour les adultes.

La miséricorde n'est pas n'importe quelle qualité. C'est une qualité à la fois humaine et divine. Jésus dit : « Soyez miséricordieux, comme votre Père est miséricordieux. » Par sa miséricorde, Dieu restaure notre dignité, et nous permet de restaurer la dignité d'autrui. La miséricorde engendre un cercle vertueux de respect et de compréhension. La miséricorde est la base de la dignité. La miséricorde est une force de vie et non une faiblesse. C'est le cœur large et généreux que nous pouvons être vraiment humain et heureux. Ce n'est pas pour rien que Jésus dit : Heureux les miséricordieux, il leur sera fait miséricorde. La miséricorde restaure quelque chose de la réciprocité dans les relations humaines, c'est une grâce qui nous est faite pour que nous la partageons.

Des puissants sans miséricorde peuvent faire beaucoup de mal. Ils espèrent conquérir ou garder un pouvoir en ignorant le pouvoir de la miséricorde. Soyons vigilants, et ne nous laissons pas séduire par leur rhétorique et leur mauvais exemple. Restons présents à notre propre cœur, osons ressentir l'ampleur de nos joies et de nos peines. C'est par là que nous apprenons à être présents aux joies et aux peines les uns des autres, c'est par là que commencent la paix et l'amitié.

C'est un chemin, chaque jour est un défi. Mais on peut s'entraîner. Par la prière, par la méditation et en lisant des romans. Je vous souhaite bonne route ! Amen