

**Halte
spirituelle ACI
2025-2026**

**« HEUREUX LES PAUVRES DE CŒUR CAR
LE ROYAUME DES CIEUX EST A EUX »**

Les Béatitudes chez Matthieu inaugurent le « Sermon sur la montagne » que Jésus a dispensé à ses disciples au début de son ministère. Un texte qui nous est à la fois familier et que l'on reconnaît aussi comme étonnant, paradoxal et parfois difficile à comprendre. Les valeurs que Jésus met en avant sont tellement éloignées de l'idée que l'on se fait habituellement du bonheur. Nous vous proposons pour cette « halte spirituelle » de nous attarder sur la première Béatitude, celle qui, pour beaucoup d'exégètes, « contient en germe » toutes les autres Béatitudes. Nous essaierons d'en percevoir le sens, de percevoir en quoi elle peut nous concerner, ce qu'elle peut mobiliser en nous.

Les Pères de l'Eglise parlent des Béatitudes comme d'un « chemin de bonheur ». Un chemin tracé par les actes et les paroles de Jésus et qu'il nous invite, du haut de la Montagne - là où la terre se rapproche du ciel - à emprunter avec confiance.

Le format que nous vous proposons pour cette halte spirituelle peut être adapté en fonction, en particulier, de la durée de cette halte Il est ainsi possible de réduire le nombre de textes proposés, le nombre d'éclairages et de notes, le nombre de textes de prière.

Chant de début de rencontre



Heureux, bienheureux. (Chant de la communauté de l'Emmanuel).

https://www.google.com/search?q=chant+heureux+bienheureux&oq=chant+heureux+bienheureux&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCggAEAAAY4wIY

1er temps : pour entrer dans le texte et comprendre les mots

En grand groupe lire lentement la Béatitude plusieurs fois :

« Heureux les pauvres de cœur car le Royaume des Cieux est à eux »

Prendre un temps en silence pour méditer :

- Qu'est-ce que je ressens à cette lecture ?
- Quel mot m'interpelle : heureux, pauvres, de cœur, Royaume des cieux ?
- Est-ce que j'identifie des axes de réflexion, d'ouverture vers la compréhension de ces mots ?

En fonction du nombre de participants, se mettre ensuite **en petits groupes de 4-5 personnes**.

Après le temps de réflexion personnelle, nous pouvons désormais partager, revenir ainsi sur chaque mot :

Heureux : quelle idée de bonheur est suggérée ?

Pauvreté de cœur : Comment pouvons-nous la définir ? A quelle attitude, situation de vie, à quelle expérience vécue renvoie cette pauvreté de cœur ? Cela me concerne-t-il ?

Royaume des cieux : Comment en parlerions-nous ? A des enfants par exemple ? Quelle parole pour nous ? Quelle clarté ? Quelle obscurité ?

Est à eux : Comme un cadeau personnel ?

Mise en commun possible

2ème temps : temps personnel, pour aller plus loin



Reprise du chant d'ouverture ? **Heureux, bienheureux.**

Temps individuel pour parcourir les versets de la Bible et les textes à méditer proposés, puis les « notes » et les « éclairages et pistes »

Ce temps individuel pourra nous aider :

- à **éclairer** la notion de pauvreté spirituelle,
- à **voir** où est-ce que je me sens pauvre aujourd’hui, vulnérable, limité, dans le manque ou, au contraire libéré ?
- à **regarder** si je cherche à combler les manques par le pouvoir, la possession, la réussite ou par la confiance en Dieu, lui aussi « pauvre de cœur » ?
- à **discerner** si j'accueille cette pauvreté comme un lieu où Dieu peut agir ?
- à **préparer** des intentions de prière...

Des versets de la Bible :

- « Un pauvre a crié, le Seigneur écoute, et de toutes ses angoisses, il le sauve. » Ps 33,7
- « Proche est le Seigneur des coeurs brisés, il sauve les esprits abattus. » Ps 33, 19
- « Tout ce qui t'advient, accepte-le et, dans les vicissitudes de ta pauvre condition, montre-toi patient. » Si 2,4
- « Je suis au milieu de vous comme celui qui sert ». Lc 22, 27
« Qui veut être le plus grand, parmi vous se fera le serviteur de tous. » Mat 23, 11
« Que personne ne cherche son propre intérêt, mais celui d'autrui.. » 1 Co 10, 24
- « Qu'as-tu que tu n'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi te glorifier comme si tu ne l'avais pas reçu ? » 1 Co 4,7
- « Quelqu'un veut-il te faire un procès et prendre ta tunique, laisse-lui même ton manteau. Te requiert-t-il pour une course d'un mille, faisant deux avec lui. À qui te demande, donne. À qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos. » Mt5, 40-42
- « La puissance de Dieu se déploie dans la faiblesse. C'est donc de grand cœur que je me glorifierai surtout de mes faiblesses, afin que repose sur moi la puissance du Christ.... C'est quand je suis faible que je suis fort ! » 2Co 12, 9-10
- « En vérité, en vérité, je te le dis, quand tu étais jeune, tu mettais toi-même, ta ceinture, et tu allais où tu voulais. Quand tu auras vieilli, tu étendras les mains et un autre te ceindra et te mènera ou tu ne voudrais pas. » Jn 21, 18
- « J'habite une haute et sainte demeure, mais je suis avec qui est broyé, humilié dans son esprit, pour ranimer l'esprit des humiliés, pour ranimer le cœur de ceux qu'on a broyés. » Is 57,15
- Jésus dit « 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. » Mt 11, 28-30

Choix de textes pour méditer

Une parabole difficile à entendre : la parabole du serviteur inutile

« Qui d'entre vous, s'il a un serviteur qui laboure ou garde les bêtes, lui dira à son retour des champs : « Vite, viens te mettre à table » ? Ne lui dira-t-il pas, au contraire : « Prépare-moi de quoi dîner, ceins-toi, pour me servir, jusqu'à ce que j'ai mangé et bu; après quoi, tu mangeras et boiras à ton tour » ? Sait-il gré à ce serviteur d'avoir fait ce qui lui a été prescrit ? Ainsi de vous : lorsque vous aurez fait tout ce qui vous a été prescrit, dites : « Nous sommes des serviteurs inutiles; nous avons fait ce que nous devions faire. » **Lc 17, 7-10**

La pauvreté est le lieu des véritables enrichissements

« Dans la version des Béatitudes de Mathieu, Jésus met en valeur les dispositions humaines ou spirituelles nécessaires à celui qui veut accueillir le Royaume de Dieu dans sa vie : consentir à sa pauvreté et à sa fragilité, [...]. Est donc proclamé heureux celui qui accueille le Règne de Dieu en répondant à la soif de puissance par l'accueil de sa vulnérabilité, [...]. Dans le monde de Dieu, la vulnérabilité de l'amour l'emporte sur la soif de toute-puissance, et la pauvreté est le lieu des véritables enrichissements. » **Pierre Debergé**, Jésus le Christ, Bayard, 2009

Dieu, « pauvre de cœur »

« Ce dieu est « pauvre de cœur » : il n'y a en lui aucun désir de posséder, de contrôler, de garder la mainmise. Dès le récit de la création au début de la Genèse (1,1–2,3), il est dépeint comme un être généreux, qui donne largement puis se met en retrait pour ne pas envahir ou étouffer... » **André Wenin**, commentaire des textes liturgiques de la Toussaint, 1^{er} nov. 25, <https://www.dominicanen.org>

Tout amour véritable est humble.

L'humilité est essentielle parce qu'elle est à la fois le signe et la condition de tout amour authentique. Aimer, c'est laisser toute prétention d'autosuffisance, toute arrogance, toute domination, toute possessivité, toute supériorité, se faire petit devant l'autre et l'accueillir dans sa propre pauvreté et sa faiblesse. Il n'y a d'amour vrai et durable qu'entre deux pauvres de cœur. Les riches sont toujours en compétition, en concurrence. Seuls les pauvres savent s'aimer et s'accueillir réciprocement. Dieu s'est fait pauvre parce qu'il est amour.

(Jacques Philippe » Le bonheur où on ne l'attend pas »- EdB)

Lâcher, prise pour apprendre à être heureux

Lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler, à vouloir le bien de l'autre, c'est renoncer à prouver quoi que ce soit, c'est accepter que l'autre soit l'autre, et que moi-même, je suis qui je suis, et non pas qui j'avais rêvé d'être. Lâcher prise, c'est faire confiance, c'est signer un chèque en blanc sur l'avenir, sur cette vie et sur ce qui lui fait suite.

Lâcher prise, c'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous donne pas ce que nous en attendions.

En fait, lâcher prise, c'est commencer à être vraiment heureux, car le bonheur, c'est comme un sillage, il suit fidèlement celui qui ne le poursuit pas.

Si l'on s'arrête pour le contempler, pour le saisir, il s'évanouit aussitôt.

À partir du moment où l'on peut lâcher prise, où l'on ne désire plus être heureux à tout prix, on découvre que le bonheur, c'est cette capacité de garder les mains ouvertes, plutôt qu'agrippées sur ce que nous croyons nous être indispensable. **R. Poletti**

Il y a sous le ciel, un temps pour chaque chose

Ainsi parlait l'Ecclésiaste...

Il y a, sous le ciel, un temps pour chaque chose

un temps pour naître

un temps pour mourir

un temps pour les semaines

un temps pour les récoltes

un temps pour les rires

un temps pour les larmes

un temps pour la guerre

un temps pour la paix

Il y a sous le ciel, un temps pour chaque chose

un temps,

l'homme disperse les pierres,
arrache, lacère, détruit,

arrête, juge, condamne,
Crucifie le corps, déchire le cœur, étouffe l'esprit
temps de la peur, de la violence et de la mort.

Il y a, sous le ciel, un temps pour chaque chose

un temps,

l'homme rassemble les pierres,
ajuste, cimente, édifie,
absout, excuse, libère,
délie le corps,
ouvre le cœur,
suscite l'esprit,
temps de la foi, de l'espérance et de l'amour.

Il y a, sous le ciel, un temps pour chaque chose

Eugène Royer, texte inspiré par le livre de l'Ecclésiaste, 3,1-8 – Extrait du livret des « Compagnons de la Lande », les « Paotred Ar Lann »

Je vais t'aider, mon Dieu, à ne pas t'éteindre en moi

Je vais t'aider, mon Dieu, à ne pas t'éteindre en moi, mais je ne puis rien garantir d'avance. Une chose cependant m'apparaît de plus en plus claire : ce n'est pas toi qui peux nous aider, mais nous qui pouvons t'aider – et ce faisant nous nous aidons nous-mêmes. Il m'apparaît de plus en plus clairement à chaque pulsation de mon cœur que tu ne peux pas nous aider, mais que c'est à nous de t'aider et de défendre jusqu'au bout la demeure qui t'abrite en nous. Et il y a des gens qui cherchent à protéger leur propre corps, qui pourtant n'est plus que le réceptacle de mille angoisses et de mille haines. Ils disent : "Moi, je ne tomberai pas sous leurs griffes !" Ils oublient qu'on n'est jamais sous les griffes de personne tant qu'on est dans tes bras. Cette conversation avec toi, mon

Dieu, commence à me redonner un peu de calme. J'en aurai beaucoup d'autres avec toi dans un avenir proche, t'empêchant ainsi de me fuir. Tu connaîtras aussi des moments de disette en moi, mon Dieu, ou ma confiance ne te nourrira plus aussi richement, mais crois-moi, je continuerai à œuvrer pour toi, je te resterai fidèle et ne te chasserai pas de mon enclos.

(*Etty Hillesum- 1942- . Une vie bouleversée*)

Des notes

- « Heureux » est un mot qui traverse toute la Bible. C'est, par exemple, le premier mot du psautier.
- Beatitudo = « Etat de bonheur profond »
- Dans la Bible hébraïque, il existe plusieurs termes pour exprimer la notion de pauvres ou de pauvreté. Le terme principal est le terme *anaw*. Qui peut être compris par pauvre, humble, doux (termes que l'on retrouve dans différentes Béatitudes).
- le pauvre dans l'ancien testament, c'est la personne qui se trouve dans une situation humaine, douloureuse de précarité, de souffrance, d'humiliation, mais qui, à cause de cette situation, ne peut plus compter que sur Dieu.
- La tendresse de Dieu pour les pauvres est souvent exprimée, dans Isaïe et dans les psaumes par ex. (Is 41, 14) – (Ps 9, 19)
- Le lien entre pauvreté spirituelle, humilité et aussi reconnaissance. L'humilité vraie, , source de joie, comme l'attitude de Marie : « Le Seigneur fait pour moi des merveilles »(Luc 1, 49)
- . Dans la « parabole du serviteur inutile » dans l'Évangile de Luc (Lc 17, 7-10), l'image du serviteur incarne l'humilité même.

Des éclairages – des pistes

- Il existe une pauvreté négative et qu'il faut combattre (et beaucoup de textes la condamnent – voir Jc 5, 1-6). et il existe une « pauvreté » que l'on peut qualifier de spirituelle dont parle cette première Béatitude.
En quoi consiste la pauvreté spirituelle? C'est peut-être une forme de liberté, la liberté de tout recevoir gratuitement et de tout donner gratuitement.
Quand Jésus envoie ses apôtres en mission, il leur dit : « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement ».Mt 10,8
- Être pauvre dans la relation avec le prochain
Renoncer à toute possession, manipulation, domination, contrainte.
Être pauvre devant, l'autre signifie aussi s'abaisser par amour, « Le propre de l'amour est de s'abaisser ». dit Ste Thérèse de Lisieux.
- Être pauvres dans la relation avec la vie
Pouvoir accepter les dépouillements matériels, affectifs, spirituels. Ils nous font découvrir l'amour et la fidélité de Dieu comme la seule vraie richesse.
- Une autre manière de vivre la pauvreté de cœur dans la relation avec l'existence est de se contenter de l'instant présent, sans prétendre revenir sur le passé ni programmer l'avenir.
- Accepter une certaine pauvreté de l'intelligence pour s'abandonner dans la foi. C'est aussi une béatitude « Heureux, celui qui croira sans avoir vu ». (Jn 20,29)
- Savoir consentir : consentir à ce qui nous arrive. C'est pour certains, l'exercice le plus haut et le plus fécond de la liberté. (cf Etty Hillesum)
- L'intervention de Dieu pour secourir le « pauvre », se fait parfois attendre. L'épreuve du silence de Dieu... La pauvreté, c'est aussi accepter de ne pas pouvoir maîtriser le temps et l'heure.. Quand Dieu nous parlera-t-il ?

3ème temps de la rencontre : partage

Après ce temps individuel, partageons nos découvertes. Ce partage peut se faire avec le groupe du premier temps ou/et en grand groupe.

Un temps de prière



Proposition de chants:

- Aimer, c'est tout donner
- Heureux, bienheureux
- Ubi Caritas (Taizé)
- Mon père, je m'abandonne à toi. (Prière de Charles de Foucauld mise en musique (chant de la communauté de l'Emmanuel)
- Trouver dans ma vie ta présence
- Allez dire à tous les hommes.

Proposition de prières:

Seigneur, délivre notre cœur de tout ce qui l' encombre,
De toutes nos richesses, et toutes nos suffisances,
De toutes nos vanités et toutes nos complaisances,
De tous nos savoir-faire et de tous nos savoir dire
Qui nous sont si importants et presque indispensables,
De tous nos acquis et toutes nos certitudes, de toutes nos idées et toutes nos habitudes.
Seigneur, libère notre cœur de tous ces encombremens.
Que toutes nos richesses reçues de toi, soient dans nos mains, à la disposition de tous.
Alors, nous connaîtrons la pauvreté de cœur, celle qui apporte la plus grande des richesses,
la possession de ton Royaume . Amen

Paul Coutal

Prière de St François d'Assise

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,
Là où est la haine, que je mette l'amour.
Là où est l'offense, que je mette le pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'union.
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.
Là où est le doute, que je mette la foi.
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.
Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre,
à être aimé qu'à aimer.
Car c'est en se donnant qu'on reçoit,
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,
c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. »

Luc 1, 46-55

Marie dit alors : « Mon âme exalte le Seigneur,

Exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !
Il s'est penché sur son humble servante ; désormais tous les âges me diront bienheureuse.
Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est son nom !
Sa miséricorde s'étend d'âge en âge sur ceux qui le craignent.
Déployant la force de son bras, il disperse les superbes.
Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles.
Il comble de biens les affamés, renvoie les riches les mains vides.
Il relève Israël son serviteur, il se souvient de son amour,
de la promesse faite à nos pères, en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais. »



La Visitation Fra Angelico

Seigneur,

tu dis « heureux » ceux que le monde ne regarde pas.
Tu appelles « pauvres de cœur » ceux qui savent qu'ils ne peuvent pas tout,
ceux qui acceptent leur fragilité,
ceux qui s'ouvrent pour recevoir.

Être pauvre de cœur,
ce n'est pas manquer de joie,
c'est reconnaître que toute joie vient de toi.
C'est vivre en enfant, confiant,
délivré de l'orgueil et du besoin de tout maîtriser.

Seigneur, apprends-nous
à faire de la place en nous,
à déposer ce qui nous encombre :
nos peurs,
nos sécurités fausses,
nos résistances.

Rends-nous disponibles à ton Royaume,
qui vient humblement,
silencieusement,
comme une lumière dans la nuit.

Anonyme



Le Sermon sur la Montagne Fra Angelico

Pour préparer la halte spirituelle : différents commentaires ou homélies

Explication sur la 1^{ère} bénédiction par Père Joseph GUILBAUD

<https://www.eglise-niort.net/Heureux-les-pauvres-de-coeur-Toussaint>

"Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux." (Mt 5, 3). Qu'est-ce que cette pauvreté évoquée par le Christ parmi les huit bénédictions ? Le père Philippe Bernard, curé de la paroisse Saint-Jacques-des-Valleuses à Saint-Léonard (Seine-Maritime) répond à la question pour Aleteia.

<https://fr.aleteia.org/2024/02/21/heureux-les-pauvres-de-coeur-cette-pauvreté-dont-parle-le-vangile/>

Carême 2004 : Le cardinal Policarpo, patriarche de Lisbonne, inaugure les conférences de Carême à Notre-Dame de Paris données notamment, cette année, par les archevêques de cinq capitales européennes sur le thème du bonheur et des Béatitudes.

<https://www.la-croix.com/Religion/Spiritualite/Heureux-les-pauvres-de-coeur- NG -2004-10-05-503804>