

opusdei.org

# **Méditation audio : Jésus annonce le chemin des Béatitudes**

Moment de prière à partir de  
l'Évangile du 4ème dimanche  
du Temps Ordinaire (Année A)

30/01/2026

## **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 Jésus Christ selon saint Matthieu (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 ! »

Accéder à toutes les méditations  
audio

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-lu/article/meditation-  
audio-jesus-annonce-le-chemin-des-  
beatitudes/](https://opusdei.org/fr-lu/article/meditation-audio-jesus-annonce-le-chemin-des-beatitudes/) (31/01/2026)