

PRIER AVEC LES PSAUMES

Les psaumes sont des poèmes, des prières traditionnelles du peuple d'Israël. Ils sont la parole du peuple qui s'adresse au Dieu de l'Alliance ; ils sont la parole de Dieu dans la bouche du peuple qui loue Dieu ou qui crie vers lui.

- Je peux prier les psaumes en **me mettant dans la peau du psalmiste**... ils sont loin de moi dans l'histoire, mais sont proches par leur expérience.
- Je peux **entendre** les psaumes dans **la bouche de Jésus** puisqu'il a prié avec les psaumes
- Je peux **prendre un psaume**, ses images, **à mon compte** en y lisant ma propre histoire devant Dieu

Comment prier avec les psaumes ?

Un temps de prière est un moment privilégié de rencontre avec Dieu lui-même. Alors pour vivre ce rendez-vous et ne pas le rater,

- Se préparer en fixant le moment de la rencontre comme un ami le fait avec son ami
- Se mettre sous le regard de Dieu et se rendre disponible pour se mettre à son écoute,
- Lui demander ce que je veux, ce que je désire qu'il me donne.
- Lire et de relire lentement le Psaume. Être attentif aux images utilisées, aux demandes exprimées, au rythme des phrases, des strophes. S'en laisser imprégner jusqu'à faire siens les mots, la prière du psalmiste.
- Rester sur le mot ou le groupe de mots dans lequel j'y trouve du goût, sans se soucier d'aller plus loin.
- Quels sont ceux qui me touchent, qui me rejoignent dans ce que je vis. Qu'est-ce qu'ils produisent en moi... A quoi m'invitent ils ?
- Recueillir ce qui monte en moi à la fin de ce temps de prière (action de grâce, supplication etc) ; en parler à Jésus comme un ami parle à son ami.
- Terminer par la lecture du psaume dans son entier en demandant à Dieu ce dont j'ai le plus besoin

Psaume 26 : Confiance intrépide en Dieu

(Carême, Passion, Samedi saint, temps Pascal)

« *si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ? Qui pourra nous séparer de l'amour du Christ ?* » Rm 8, 31-35

01 Le Seigneur est ma lumière et mon salut ;
de qui aurais-je crainte ? *

Le Seigneur est le rempart de ma vie ;
devant qui tremblerais-je ?

02 Si des méchants s'avancent contre moi pour me déchirer, +
ce sont eux, mes ennemis, mes adversaires, *
qui perdent pied et succombent.

03 Qu'une armée se déploie devant moi,
mon cœur est sans crainte ; *
que la bataille s'engage contre moi,
je garde confiance.

04 J'ai demandé une chose au Seigneur,
la seule que je cherche : +
habiter la maison du Seigneur tous les jours de ma vie, *
pour admirer le Seigneur dans sa beauté
et m'attacher à son temple.

05 Oui, il me réserve un lieu sûr
au jour du malheur ; +
il me cache au plus secret de sa tente,
il m'élève sur le roc. *

06 Maintenant je relève la tête
devant mes ennemis.

J'irai célébrer dans sa tente
le sacrifice d'ovation ; *
je chanterai, je fêterai le Seigneur.

07 Écoute, Seigneur, je t'appelle ! *

Pitié ! Réponds-moi !

08 Mon cœur m'a redit ta parole :
« Cherchez ma face. » *

09 C'est ta face, Seigneur, que je cherche :
ne me cache pas ta face.

N'écarte pas ton serviteur avec colère : *
tu restes mon secours.

Ne me laisse pas, ne m'abandonne pas,
Dieu, mon salut ! *

10 Mon père et ma mère m'abandonnent ;
le Seigneur me reçoit.

11 Enseigne-moi ton chemin, Seigneur, *
conduis-moi par des routes sûres,
malgré ceux qui me guettent.

12 Ne me livre pas à la merci de l'adversaire : *
contre moi se sont levés de faux témoins
qui soufflent la violence.

13 Mais j'en suis sûr, je verrai les bontés du Seigneur
sur la terre des vivants. *

14 « Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ;
espère le Seigneur. »

Oraison : Jésus, Verbe de Dieu, tu es la vraie lumière et le sauveur du monde :
avec toi, de qui aurions-nous peur ? Jésus-Christ et Seigneur, tu es vainqueur
de l'adversaire, le Père ne t'a pas abandonné : en toi, de qui aurions-nous
peur ? Jésus, Fils bien-aimé, tu es le Rocher véritable, tu es la route sûre :
prenant appui sur toi, de qui aurions-nous peur ?

Psaume 141 : Psaume de confiance et de supplication

« Tous m'ont abandonné. Le Seigneur, lui, m'a assisté »

02 A pleine voix, je crie vers le Seigneur ! A pleine voix, je supplie le Seigneur

03 Je répands devant lui ma plainte, devant lui, je dis ma détresse.

04 Lorsque le souffle me manque, toi, tu sais mon chemin. *

Sur le sentier où j'avance, un piège m'est tendu.

05 Regarde à mes côtés, et vois : personne qui me connaisse ! *

Pour moi, il n'est plus de refuge : personne qui pense à moi !

06 J'ai crié vers toi, Seigneur ! *

J'ai dit : « Tu es mon abri, ma part, sur la terre des vivants. »

07 Sois attentif à mes appels : je suis réduit à rien ; *

délivre-moi de ceux qui me poursuivent : ils sont plus forts que moi.

08 Tire-moi de la prison où je suis, que je rende grâce à ton nom. *

Autour de moi, les justes feront cercle pour le bien que tu m'as fait.

Oraison : *Dieu qui sait tout, entends le cri de l'homme : la plainte du prisonnier, du persécuté, de celui qui n'a plus rien, ni ami, ni refuge. Reconnais dans sa voix la voix de Jésus. Délivre-le comme tu l'as délivré : change sa détresse en action de grâce.*

Psaume 15 : Action de grâce après la manifestation de Dieu
Confiance, samedi Saint, temps pascal

« *Garde moi mon Dieu, toi, mon seul espoir* »

01 Garde-moi, mon Dieu : j'ai fait de toi mon refuge.

02 J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu !

Je n'ai pas d'autre bonheur que toi. »

03 Toutes les idoles du pays, ces dieux que j'aimais, +
ne cessent d'étendre leurs ravages, * et l'on se rue à leur suite.

04 Je n'irai pas leur offrir le sang des sacrifices ; *

leur nom ne viendra pas sur mes lèvres !

05 Seigneur, mon partage et ma coupe :

de toi dépend mon sort.

06 La part qui me revient fait mes délices ;

j'ai même le plus bel héritage !

07 Je bénis le Seigneur qui me conseille :

même la nuit mon cœur m'avertit.

08 Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ;

il est à ma droite : je suis inébranlable.

09 Mon cœur exulte, mon âme est en fête,

ma chair elle-même repose en confiance :

10 tu ne peux m'abandonner à la mort ni laisser ton ami voir la corruption.

11 Tu m'apprends le chemin de la vie : +

devant ta face, débordement de joie !

A ta droite, éternité de délices !

Oraison : *Père, tu as fait boire au Christ la coupe d'une mort amère, mais tu n'as pas permis que sa chair voie la corruption, et tu lui as ouvert le chemin de la vie. Accorde-nous la même part : que nous trouvions en toi notre bonheur, et, devant ta face, la joie éternelle.*

Psaume 8 : Grandeur de Dieu et dignité de l'homme

(Psaume de Louange au Dieu créateur, de passion et de résurrection)

Mon Dieu, qu'il est grand ton nom.

R/ *02 O Seigneur, notre Dieu, qu'il est grand ton nom par toute la terre !*

Jusqu'aux cieux, ta splendeur est chantée
03 Par la bouche des enfants, des tout-petits ;
rempart que tu opposes à l'adversaire,
où l'ennemi se brise en sa révolte.

04 À voir ton ciel, ouvrage de tes doigts,
la lune et les étoiles que tu fixas,
05 qu'est-ce que l'homme pour que tu penses à lui,
le fils d'un homme, que tu en prennes souci ?

06 Tu l'as voulu un peu moindre qu'un dieu,
le couronnant de gloire et d'honneur ;
07 tu l'établis sur les œuvres de tes mains,
tu mets toute chose à ses pieds :

08 les troupeaux de bœufs et de brebis,
et même les bêtes sauvages,
09 les oiseaux du ciel et les poissons de la mer,
tout ce qui va son chemin dans les eaux.

10 R/ *O Seigneur, notre Dieu, qu'il est grand ton nom par toute la terre !*

Oraison : *Loué sois-tu Dieu, car tu as fait la terre pour que l'homme la domine et chante partout la splendeur de ton nom ! Loué sois-tu pour Jésus, ton Fils qui s'est abaissé quelque temps un peu au-dessous des anges, et couronné dans la gloire, Seigneur de toutes choses ! Loué soit ton nom !*

Psaume 22 : Dieu pasteur de son peuple

« Conduis-nous, Seigneur Jésus, aux sources de la vie !

01 Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien. *

02 Sur des prés d'herbe fraîche,
il me fait reposer.

Il me mène vers les eaux tranquilles
03 et me fait revivre ; *
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.

04 Si je traverse les ravins de la mort,
je ne crains aucun mal, *
car tu es avec moi :
ton bâton me guide et me rassure.

05 Tu prépares la table pour moi
devant mes ennemis ; *
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.

06 Grâce et bonheur m'accompagnent
tous les jours de ma vie ; *
j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours.

Oraison : *Avec toi, Jésus, pasteur éternel, ton Eglise ne manque de rien : tu nous fais revivre dans les eaux du Baptême ; sur nous, tu répands ton esprit saint ; pour nous ; tu prépares la table de ton corps ; tu nous mènes, au-delà de la mort, jusqu'à la maison de ton Père où tout est grâce et bonheur.*

Psaume 24 : Prière de confiance en toute nécessité (carême et de pénitence)

« *L'espérance ne trompe pas . Rm 5,5*
Dans ton amour, ne m'oublie pas

01 Vers toi, Seigneur, j'élève mon âme, *
02 vers toi, mon Dieu.

Je m'appuie sur toi : épargne-moi la honte ;
ne laisse pas triompher mon ennemi.

03 Pour qui espère en toi, pas de honte,
mais honte et déception pour qui trahit.

04 Seigneur, enseigne-moi tes voies,
fais-moi connaître ta route.

05 Dirige-moi par ta vérité, enseigne-moi, car
tu es le Dieu qui me sauve.

C'est toi que j'espère tout le jour
en raison de ta bonté, Seigneur.

06 Rappelle-toi, Seigneur, ta tendresse,
ton amour qui est de toujours.

07 Oublie les révoltes, les péchés de ma jeunesse ;
dans ton amour, ne m'oublie pas.

08 Il est droit, il est bon, le Seigneur,
lui qui montre aux pécheurs le chemin.

09 Sa justice dirige les humbles,
il enseigne aux humbles son chemin.

10 Les voies du Seigneur sont amour et vérité
pour qui veille à son alliance et à ses lois.

11 A cause de ton nom, Seigneur,
pardonne ma faute : elle est grande.

12 Est-il un homme qui craigne le Seigneur ?
Dieu lui montre le chemin qu'il doit prendre.

13 Son âme habitera le bonheur,
ses descendants posséderont la terre.

14 Le secret du Seigneur est pour ceux qui le craignent ; à
ceux-là, il fait connaître son alliance.

14 Le secret du Seigneur est pour ceux qui le craignent ;
ceux-là, il fait connaître son alliance.

15 J'ai les yeux tournés vers le Seigneur :
il tirera mes pieds du filet.

16 Regarde, et prends pitié de moi,
de moi qui suis seul et misérable.

17 L'angoisse grandit dans mon cœur :
tire-moi de ma détresse.

18 Vois ma misère et ma peine,
enlève tous mes péchés.

19 Vois mes ennemis si nombreux,
la haine violente qu'ils me portent.

20 Garde mon âme, délivre-moi ;
je m'abrite en toi : épargne-moi la honte.

21 Droiture et perfection veillent sur moi,
sur moi qui t'espère !

22 Libère Israël, ô mon Dieu,
de toutes ses angoisses !

Oraison : Rappelle-Toi Seigneur : tu es le Dieu qui sauve ! En nous donnant ton Fils, tu nous révèles ta tendresse. En nous pardonnant nos fautes, tu montres ton amour. Oublie nos révoltes, enseigne-nous le bon chemin. Fais-nous connaître et garder ton alliance.