

Prier avec un psaume

Je peux trouver les psaumes dans les psautiers qui sont à disposition sur l'étagère de l'oratoire. Ils se trouvent aussi dans la Bible (Ancien Testament), si je désire prier chez moi. Attention, il y a deux numérotations : il peut y avoir un décalage d'un numéro entre le psautier et ma Bible.

- Je voudrais trouver un psaume qui m'aide à dire au Seigneur ce que j'ai dans le cœur ? A la fin du psautier, il y a des suggestions par thèmes (cf « en toutes circonstances »).
- J'ai juste envie de passer du temps avec le Seigneur ? à la fin du psautier, il y a des propositions pour chaque jour (cf « suggestion pour prier chaque jour de la semaine ») ; Je peux aussi prier avec le psaume de la messe du jour, ou prendre un psaume au hasard.



✚ Je prends une position (assis sur un banc ou un coussin, ou à genoux) qui m'aide à me rendre disponible à Lui durant ce temps de prière.

✚ Je me mets en présence du Seigneur et le Lui manifeste en faisant un signe de croix ou en m'inclinant, en Lui disant dans mon cœur : « Me voici ».

Je me rappelle que Jésus a prié les psaumes et je demande au Père qu'il me mette auprès de son Fils pour prier avec Lui, par Lui, en Lui...

« Vers trois heures, Jésus s'écria d'une voix forte : 'Eli, Eli, lema sabaqthani', c'est-à-dire ' Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?' » (Matthieu 27, 46 -psaume 21)

✚ Je lis le psaume une première fois lentement, à voix basse si besoin, et au rythme tranquille de la respiration, pour laisser l'Esprit agir en moi.

✚ Je m'arrête sur un verset qui me touche ou me parle particulièrement aujourd'hui...

... parce que cela rejoint ce que je vis ;

... parce que cela rejoint ce qui vit un de mes proches ;

... parce que cela me fait voir le Christ d'une manière différente ou bien rentrer dans ses sentiments ;

... parce que je ne suis pas d'accord avec ce verset, qu'il me met en colère.

Je laisse venir ce qui vient : images, sentiments, pensées, souvenirs, autres paroles de la Bible...

✚ Avant la fin de ma prière, je prends le temps de parler au Seigneur avec mes propres mots.

✚ Les psaumes sont à la fois paroles d'hommes et Parole de Dieu : en solidarité avec toute l'humanité, je peux finir en priant un Notre Père, puis en faisant un signe de croix ou un autre geste.

Autres pistes pour prier avec un psaume :

Un verset que je peux « ruminer »¹ :

Le Seigneur est mon berger, je ne manque de rien (ps. 22)

Le Seigneur est ma lumière et mon salut ; de qui aurais-je crainte ? (ps. 26)

Heureux l'homme dont la faute est enlevée, et le péché remis ! (ps. 31)

Fais confiance au Seigneur, agis bien, habite la terre et reste fidèle (ps. 36)

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour (ps. 50)

Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube (ps. 62)

J'ai choisi de me tenir sur le seuil, dans la maison de mon Dieu (ps. 83)

Amour et vérité se rencontrent, justice et paix s'embrassent (ps. 84)

Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits (ps. 102)

Ta parole est la lumière de mes pas, la lampe de ma route (ps. 118)

Je lève les yeux vers les montagnes : d'où le secours me viendra-t-il ? (ps. 120)

*J'avais dit : 'les ténèbres m'écrasent !' mais la nuit devient lumière autour de moi
(ps.138)*

Si vous avez du goût pour la prière des psaumes, vous pouvez aussi venir à l'oratoire prier les laudes (8h15) ou l'office du milieu du jour (12h30 sauf le mercredi et le jeudi) avec la communauté - aux jours d'ouverture de la Maison de la Parole.

¹ Les numéros de psaumes sont ceux du psautier