

# 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 »<sup>1</sup> :

*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.

<sup>1</sup> Les numéros de psaumes sont ceux du psautier