

PSAUME 39(40)

(Psaume du Jeudi 25 mars 2021 – Solennité de l'Annonciation)

D'un grand espoir j'espérais le Seigneur : * il s'est penché vers moi pour entendre mon cri. *Il m'a tiré de l'horreur du gouffre, de la vase et de la boue ; * il m'a fait reprendre pied sur le roc, il a raffermi mes pas.*

Dans ma bouche il a mis un chant nouveau, une louange à notre Dieu. * Beaucoup d'hommes verront, ils craindront, ils auront foi dans le Seigneur.

*Heureux est l'homme qui met sa foi dans le Seigneur * et ne va pas du côté des violents, dans le parti des traîtres.*

Tu as fait pour nous tant de choses, toi, Seigneur mon Dieu ! * Tant de projets et de merveilles : non, tu n'as point d'égal ! Je les dis,

*je les redis encore ; * mais leur nombre est trop grand !*

Tu ne voulais ni offrande ni sacrifice, tu as ouvert mes oreilles ; * tu ne demandais ni holocauste ni victime, alors j'ai dit : « Voici, je viens.

*« Dans le livre, est écrit pour moi ce que tu veux que je fasse. * Mon Dieu, voilà ce que j'aime : ta loi me tient aux entrailles. »*

J'annonce la justice dans la grande assemblée ; * vois, je ne retiens pas mes lèvres, Seigneur, tu le sais.

*Je n'ai pas enfoui ta justice au fond de mon cœur, + je n'ai pas caché ta fidélité, ton salut ; * j'ai dit ton amour et ta vérité à la grande assemblée.*

Toi, Seigneur, ne retiens pas loin de moi ta tendresse ; * que ton amour et ta vérité sans cesse me gardent !

*Les malheurs m'ont assailli : * leur nombre m'échappe !*

Mes péchés m'ont accablé : ils m'enlèvent la vue ! * Plus nombreux que les cheveux de ma tête, ils me font perdre cœur.

*Daigne, Seigneur, me délivrer ; Seigneur, viens vite à mon secours ! **

Mais tu seras l'allégresse et la joie de tous ceux qui te cherchent ; * toujours ils rediront : « Le Seigneur est grand ! » ceux qui aiment ton salut.

*Je suis pauvre et malheureux, mais le Seigneur pense à moi. * Tu es mon secours, mon libérateur : mon Dieu, ne tarde pas !*

Petit guide pour prier avec la Parole de Dieu, à la manière de St Ignace de Loyola :

A / Un temps de prière ça se prépare :

1/ Décider : du jour et de l'heure à laquelle je vais prendre ce temps avec le Seigneur, ainsi que de sa durée (au moins 20 mn, au plus 1 h)
du lieu, un lieu calme qui facilite le recueillement

2/ Me préparer à cette rencontre, disposer mon cœur

3/ Lire le psaume lentement, une première fois des yeux et une seconde fois à haute voix. Je peux le psalmodier ou le chanter en improvisant selon mon inspiration. Je laisse ainsi les mots rentrer dans mon intelligence et mon cœur.

B/ Le temps de la prière :

1/ Je me mets en présence du Seigneur en m'aidant d'un geste, d'une petite liturgie (signe de croix, génuflexion, prosternation...)

2/ Je choisis la position où je suis bien dans mon corps pour prier

3/ Je reprends le psaume et j'imagine la scène : pour cette méditation, je choisis comme scène une période de ma vie : cette semaine ? ces 15 derniers jours ? ce dernier mois ? ces douze derniers mois ? Ou alors à partir d'un événement marquant.

Une fois la période choisie, je fais mémoire de tout ce que j'ai vécu (je défile cette période en pensée) : je vais rentrer dans la méditation de ce psaume avec tout ce que j'ai pu voir, tout ce dont je me souviens : moments heureux, paisibles, fraternels, moments de grâce, moments difficiles, douloureux, compliqués... Quels émotions et sentiments m'ont habité à ces moments-là ? quels émotions ou sentiments m'habitent aujourd'hui ? Je choisis d'entrer dans la prière avec tout cela.

4/ Je demande une grâce au Seigneur, celle que je désire pour ma vie, ou dont j'ai besoin pour aujourd'hui.

5/ Je médite la parole à partir des points suivants, en m'arrêtant sur les paroles qui ont du goût, qui me touchent ou au contraire qui sont comme des pierres d'achoppement.

- Quel(s) mots, quel(s) verset(s) du psaume traduit/traduisent le mieux la reconnaissance que je désire exprimer au Seigneur aujourd'hui ? Laisser ce(s) mot(s), verset(s) habiter mon cœur, le(s) faire mien(s). En mesurer toute la profondeur, le(s) laisser jaillir de mon cœur vers Dieu.
- « Alors j'ai dit "voici je viens" » : Devant tant de bienfaits, devant l'amour et la bonté du Seigneur, quelle réponse habite en mon cœur ? Quelle décision intérieure monte en moi ? Voir dans le psaume, le(s) mots, verset(s) qui traduit/traduisent le mieux la réponse que je veux donner au Seigneur. Laisser ce(s) mot(s), verset(s) habiter mon cœur, raisonner en moi, le(s) faire mien(s). En mesurer toute la profondeur, le(s) laisser jaillir de mon cœur vers Dieu.
- Dans les lieux, domaines de ma vie qui sont encore ténébreux, douloureux, où je me sens encore accablé, où j'ai besoin de crier à l'aide, au secours, où j'ai besoin de redire ma confiance et mon espérance dans le Seigneur : faire de même que précédemment, c'est-à-dire m'arrêter sur le(s) mots, verset(s) qui traduit/traduisent le mieux ce que mon cœur veut exprimer notamment la confiance, l'espérance. Laisser ce(s) mot(s), verset(s) habiter mon cœur, raisonner en moi, le(s) faire mien(s). En mesurer toute la profondeur, le(s) laisser jaillir de mon cœur vers Dieu.

6/ A la fin de ce temps de méditation, je parle avec Jésus de ce qui m'a habité en méditant ce psaume, dans un cœur à cœur, comme un ami parle à un ami, simplement. Je lui confie ce qui est au fond de mon cœur...sachant que lui aussi a prié avec ce psaume qu'il connaissait bien mais surtout il a vécu dans son humanité tout ce qui est dit dans ce psaume.

7/ Je termine par un Notre Père ou Je vous salue Marie et ma petite liturgie personnelle

C/ Après la prière :

- Noter le point essentiel que j'ai reçu dans la prière (une parole entendue, un éclairage sur un aspect de ma vie...) et aussi ce que cela a produit en moi (joie, tristesse, émotion, agacement...)

D/ Une répétition :

Je peux choisir de reprendre un temps de prière avec ce psaume et faire ce qu'Ignace appelle une répétition : reprendre les différentes étapes de la prière mais pour la méditation ne reprendre que les versets, les paroles qui m'ont touché.

DEFI DE LA SEMAINE AUTOUR DES 5 ESSENTIELS

L'essentiel de la semaine : *LE SERVICE*

LE CHALLENGE à relever cette semaine tous ensemble petits et grands !

Nous vous proposons de tous nous retrouver samedi prochain pour ***un grand nettoyage de l'église !***

Astiquer, ranger, dépoussiérer,

tout en approfondissant aussi l'essentiel de la semaine dernière : la fraternité !

- ✓ **RDV samedi 27 entre 15h et 17h**
- ✓ Venez en famille !
- ✓ Restez une demi-heure, une heure ou autant de temps que vous voulez !
- ✓ Et perfectionnement lundi 29 entre 9h et 10h !