

Introduction au psaume

Nous avons choisi de prier le psaume proposé dans la liturgie de l'eucharistie d'aujourd'hui. Ce psaume redit l'espérance et la confiance de l'homme en Dieu : Oui, "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 ?" Dans ces moments sombres que traversent notre Eglise et notre monde, prenons le temps de ré-affermir notre foi et notre espérance en Dieu.

Psaume 26

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 ?

04 J'ai demandé une chose au Seigneur, la seule que je cherche :
habiter la maison du Seigneur tous les jours de ma vie.

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.

07 Écoute, Seigneur, je t'appelle ! Pitié ! Réponds-moi !
08 Mon coeur m'a redit ta parole : « Cherchez ma face. »
09 C'est ta face, Seigneur, que je cherche : Ne me cache pas ta face.

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 »

Me préparer

Je choisis un lieu pour prier en toute tranquillité. Je me fixe une durée pour mon temps d'oraison (20 mn à 50 mn). Je choisis une position qui me convient.

Je relis le psaume lentement pour l'avoir bien en tête.

Je situe mon oraison dans ce temps de l'Avent, de l'attente de notre Sauveur, en route vers Noël.

Je pense à la demande de grâce que je ferai au début de mon oraison...

Entrer dans la prière

- Me voici Seigneur pour te prier, aide-moi à apaiser mon esprit, à ralentir le tourbillon de mes pensées, pour me rendre disponible entièrement à ta présence. Au nom du Père, et du Fils, et du St Esprit.
- Je me souviens de l'histoire du peuple hébreux, des combats qu'il a dû mener, des épreuves qu'il a dû traverser, et de sa manière de s'adresser à Dieu dans ces poèmes chantés que sont les psaumes.
- J'imagine Jésus chantant ce psaume 26 avec force et confiance inébranlable en son Père...
- Je formule une demande de grâce particulière pour ce temps d'oraison : celle qui m'est venue en me préparant ou une autre. Par exemple, la grâce de reconnaître la présence de Dieu dans ma vie, ou la grâce de la persévérance à Le chercher, ou la grâce de la confiance en son appui.

Points pour prier

1. *Versets 1 – 4 – 5, un temps pour l'action de grâce*

Je relis lentement plusieurs fois ces versets, si possible à voix haute ou chantée.

Je goûte les mots, les images fortes qui trouvent un écho en moi.

Je pense à la vie de Jésus, ces images me renvoient à des moments de sa vie... Je contemple les relations de Jésus avec son Père, sa proximité dans la prière, son besoin de se retirer à l'écart ; je vois aussi la détermination du Christ, sa force devant ses adversaires. J'en tire profit.

Moi-même, je prends le temps de relire ces dernières semaines. Dans les différents secteurs de ma vie, comment le Seigneur a-t-Il été pour moi lumière, salut, rempart, lieu sûr, tente, roc...

Qu'ai-je expérimenté dans ma relation au Seigneur ? De quoi puis-je Le remercier, Le louer, Lui rendre grâce ?

2. *Verset 7 – 8 – 9, un temps pour l'intercession*

Le psaume devient supplication : je me rends attentive à ce changement de tonalité. Le psalmiste interpelle son Seigneur, demande à être écouté, à être soutenu dans sa quête. Jésus lui-même a lancé des appels au secours à son Père au moment de son agonie au jardin des Oliviers, ou sur la croix. Je médite sur cela.

Et pour moi-même... Comment dans l'épreuve, je traverse cette expérience du silence de Dieu ? Est-ce que j'ose crier vers Lui, est-ce que je me mets en mouvement pour « chercher sa Face » malgré tout ?

3. Versets 13 - 14, un temps pour redire l'espérance

Dans les deux derniers versets, le psalmiste semble réconforté par sa prière. Il se déclare sûr de l'appui du Seigneur, il sort de l'épreuve plein de confiance et d'espérance.

Et moi, puis-je reprendre pour mon compte tout ou partie des paroles du psalmiste dans ces deux versets ? Qu'est-ce que cela éveille en moi ? A quel registre de ma vie, je me sens renvoyée pour grandir en espérance ?

Terminer mon oraison

Colloque : à l'aide des mots, des images qui m'ont touchée j'ouvre mon cœur au Seigneur, pour Le remercier de ce qui m'a été donné de vivre durant l'oraison. Je reprends ma demande de grâce que j'avais formulée en début d'oraison. Ai-je été exaucée, peut-être même au-delà de ma demande ? Ai-je besoin de demander à nouveau le soutien du Seigneur ?

Prière finale : pour terminer, je peux chanter ou fredonner le 1^{er} verset

*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 ?*

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit, Amen

Relire mon temps d'oraison

Après une petite pause, je repasse en moi ce qui me revient d'essentiel de ce temps de prière et je prends quelques notes :

- Quelle grâce ai-je demandée ?
- Quels goûts, quels désirs ont surgi en moi ?
- Quel aspect de ma vie s'est trouvé éclairé ?
- Quelles résistances ai-je ressenties en moi ?

Je note sur mon carnet le verset qui m'a le plus nourrie durant cette oraison.