

Une heure, un mois, un psaume



Un mardi par mois de 19:00 à – 20:00

Dates et psaume ou cantique que nous aborderons avec trois regard croisés, exégétique, psychologique et spirituel.

26 septembre	Psaume 1
17 octobre	Psaume 22
28 novembre	Psaume 118, 17–24
19 décembre	Psaume 8
23 janvier	Cantique NT 3
27 février	Psaume 108
19 mars	Psaume 65
23 avril	Cantique AT 41
28 mai	Psaume 6
18 juin	Cantique NT1

Les psaumes sont des poèmes du peuple d’Israël. Jésus a prié avec les psaumes et à sa suite nous pouvons prier avec les psaumes, qui sont le cri de la condition humaine et la prière du Peuple de Dieu.

A chaque rencontre nous prendrons un psaume ou un cantique, nous partagerons pour que nous puissions le prendre à notre compte pour notre prière et relire notre histoire devant Dieu.

Rendez-vous Paroisse Notre Dame des Champs au 92 bis Bd du Montparnasse. 75014 Paris
Avec le Père Bourgoïn et M - Bruno

Psaume 1

01 Heureux est l'homme qui n'entre pas au conseil des méchants, + qui ne suit pas le chemin des pécheurs, * ne siège pas avec ceux qui ricanent,

02 mais se plaît dans la loi du Seigneur et murmure sa loi jour et nuit !

03 Il est comme un arbre planté près d'un ruisseau, + qui donne du fruit en son temps, * et jamais son feuillage ne meurt ; tout ce qu'il entreprend réussira,

04 tel n'est pas le sort des méchants. Mais ils sont comme la paille balayée par le vent : +

05 au jugement, les méchants ne se lèveront pas, * ni les pécheurs au rassemblement des justes.

06 Le Seigneur connaît le chemin des justes, mais le chemin des méchants se perdra.

Psaume 22

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.

Psaume 118

01 Heureux les hommes intègres dans leurs voies qui marchent suivant la loi du Seigneur !

02 Heureux ceux qui gardent ses exigences, ils le cherchent de tout coeur !

03 Jamais ils ne commettent d'injustice, ils marchent dans ses voies.

04 Toi, tu promulgues des préceptes à observer entièrement.

05 Puissent mes voies s'affermir à observer tes commandements !

06 Ainsi je ne serai pas humilié quand je contemple tes volontés.

07 D'un coeur droit, je pourrai te rendre grâce, instruit de tes justes décisions.

08 Tes commandements, je les observe : ne m'abandonne pas entièrement.

09 Comment, jeune, garder pur son chemin ? En observant ta parole.

10 De tout mon coeur, je te cherche ; garde-moi de fuir tes volontés.

11 Dans mon coeur, je conserve tes promesses pour ne pas faillir envers toi.

12 Toi, Seigneur, tu es béni : apprend-moi tes commandements.

13 Je fais repasser sur mes lèvres chaque décision de ta bouche.

14 Je trouve dans la voie de tes exigences plus de joie que dans toutes les richesses.

15 Je veux méditer sur tes préceptes et contempler tes voies.

16 Je trouve en tes commandements mon plaisir, je n'oublie pas ta parole.

17 Sois bon pour ton serviteur, et je vivrai, j'observerai ta parole.

18 Ouvre mes yeux, que je contemple les merveilles de ta loi.

19 Je suis un étranger sur la terre ; ne me cache pas tes volontés.

20 Mon âme a brûlé de désir en tout temps pour tes décisions.

21 Tu menaces les orgueilleux, les maudits, ceux qui fuient tes volontés.

22 Épargne-moi l'insulte et le mépris : je garde tes exigences.

23 Lorsque des grands accusent ton serviteur, je médite sur tes ordres.

24 Je trouve mon plaisir en tes exigences : ce sont elles qui me conseillent.

Psaume 8

02 Ô 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 A 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 oeuvres de tes mains, tu mets toute chose à ses pieds :

08 les troupeaux de boeufs 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 !

Référence biblique : *Luc 2,29-32.* *Liturgie des Heures : chaque soir, à Complies*

²⁹Maintenant, ô Maître souverain,
tu peux laisser ton serviteur s'en aller
en paix, selon ta parole.

³⁰ Car mes yeux ont vu le salut
³¹ que tu préparais à la face des peuples :

³² lumière qui se révèle aux nations
³³ et donne gloire à ton peuple Israël.

Psaume 108

01 Dieu de ma louange, sors de ton silence !

02 La bouche de l'impie, la bouche du fourbe, s'ouvrent contre moi : * ils parlent de moi pour dire des mensonges ;

03 ils me cernent de propos haineux, ils m'attaquent sans raison.

04 Pour prix de mon amitié, ils m'accusent, moi qui ne suis que prière.

05 Ils me rendent le mal pour le bien, ils paient mon amitié de leur haine.

06 « Chargeons un impie de l'attaquer : qu'un accusateur se tienne à sa droite.

07 A son procès, qu'on le déclare impie, que sa prière soit comptée comme une faute.

08 « Que les jours de sa vie soient écourtés, qu'un autre prenne sa charge.

09 Que ses fils deviennent orphelins, que sa femme soit veuve.

10 « Qu'ils soient errants, vagabonds, ses fils, qu'ils mendient, expulsés de leurs ruines.

11 Qu'un usurier saisisse tout son bien, que d'autres s'emparent du fruit de son travail.

12 « Que nul ne lui reste fidèle, que nul n'ait pitié de ses orphelins.

13 Que soit retranchée sa descendance, que son nom s'efface avec ses enfants.

14 « Qu'on rappelle au Seigneur les fautes de ses pères, que les péchés de sa mère ne soient pas effacés.

15 Que le Seigneur garde cela devant ses yeux, et retranche de la terre leur mémoire ! »

16 Ainsi, celui qui m'accuse oublie d'être fidèle : * il persécute un pauvre, un malheureux, un homme blessé à mort.

17 Puisqu'il aime la malédiction, qu'elle entre en lui ; * il refuse la bénédiction, qu'elle s'éloigne de lui !

18 Il a revêtu comme un manteau la malédiction, * qu'elle entre en lui comme de l'eau, comme de l'huile dans ses os !

19 Qu'elle soit l'étoffe qui l'habille, la ceinture qui ne le quitte plus !

20 C'est ainsi que le Seigneur paiera mes accusateurs, ceux qui profèrent le mal contre moi.

21 Mais toi, Seigneur Dieu, agis pour moi à cause de ton nom. * Ton amour est fidèle : délivre-moi.

22 Vois, je suis pauvre et malheureux ; au fond de moi, mon coeur est blessé.

23 Je m'en vais comme le jour qui décline, comme l'insecte qu'on chasse.

24 J'ai tant jeûné que mes genoux se dérobent, je suis amaigri, décharné.

25 Et moi, on me tourne en dérision, ceux qui me voient hochent la tête.

26 Aide-moi, Seigneur mon Dieu : sauve-moi par ton amour !

27 Ils connaîtront que là est ta main, que toi, Seigneur, tu agis.

28 Ils maudissent, toi, tu bénis, * ils se sont dressés, ils sont humiliés : ton serviteur est dans la joie.

29 Qu'ils soient couverts d'infamie, mes accusateurs, et revêtus du manteau de la honte !

30 A pleine voix, je rendrai grâce au Seigneur, je le louerai parmi la multitude,

31 car il se tient à la droite du pauvre pour le sauver de ceux qui le condamnent.

Psaume 65

01 Acclamez Dieu, toute la terre ; +

02 fêtez la gloire de son nom, glorifiez-le en célébrant sa louange.

03 Dites à Dieu : « Que tes actions sont redoutables ! En présence de ta force, tes ennemis s'inclinent.

04 Toute la terre se prosterne devant toi, elle chante pour toi, elle chante pour ton nom. »

05 Venez et voyez les hauts faits de Dieu, ses exploits redoutables pour les fils des hommes.

06 Il changea la mer en terre ferme : ils passèrent le fleuve à pied sec. De là, cette joie qu'il nous donne.

07 Il règne à jamais par sa puissance. Ses yeux observent les nations : que les rebelles courbent la tête !

08 Peuples, bénissez notre Dieu ! Faites retentir sa louange,

09 car il rend la vie à notre âme, il a gardé nos pieds de la chute.

10 C'est toi, Dieu, qui nous as éprouvés, affinés comme on affine un métal ;

11 tu nous as conduits dans un piège, tu as serré un étau sur nos reins.

12 Tu as mis des mortels à notre tête ; + nous sommes entrés dans l'eau et le feu, tu nous as fait sortir vers l'abondance.

13 Je viens dans ta maison avec des holocaustes, je tiendrai mes promesses envers toi,

14 les promesses qui m'ouvrirent les lèvres, que ma bouche a prononcées dans ma détresse.

15 Je t'offrirai de beaux holocaustes + avec le fumet des béliers ; je prépare des boeufs et des chevreaux.

16 Venez, écoutez, vous tous qui craignez Dieu : je vous dirai ce qu'il a fait pour mon âme ;

17 quand je poussai vers lui mon cri, ma bouche faisait déjà son éloge.

18 Si mon coeur avait regardé vers le mal, le Seigneur n'aurait pas écouté.

19 Et pourtant, Dieu a écouté, il entend le cri de ma prière.

20 Béni soit Dieu + qui n'a pas écarté ma prière, ni détourné de moi son amour !

⁵⁷ *Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez-le :
à toi, louange et gloire éternellement !*

*Vous, les anges du Seigneur, bénissez le Seigneur :
À lui, haute gloire, louange éternelle !*

⁵⁹ *Vous, les cieux, bénissez le Seigneur,
⁶⁰ et vous, les eaux par-dessus le ciel, bénissez le Seigneur,
⁶¹ et toutes les puissances du Seigneur, bénissez le Seigneur !
⁶² Et vous, le soleil et la lune, bénissez le Seigneur,
⁶³ et vous, les astres du ciel, bénissez le Seigneur,
⁶⁴ vous toutes, pluies et rosées, bénissez le Seigneur !
⁶⁵ Vous tous, souffles et vents, bénissez le Seigneur,
⁶⁶ et vous, le feu et la chaleur, bénissez le Seigneur,
⁶⁷ et vous, la fraîcheur et le froid, bénissez le Seigneur !
⁶⁸ Et vous, le givre et la rosée, bénissez le Seigneur,
⁶⁹ et vous, le gel et le froid, bénissez le Seigneur,
⁷⁰ et vous, la glace et la neige, bénissez le Seigneur !
⁷¹ Et vous, les nuits et les jours, bénissez le Seigneur,
⁷² et vous, la lumière et les ténèbres, bénissez le Seigneur,
⁷³ et vous, les éclairs, les nuées, bénissez le Seigneur :
À lui, haute gloire, louange éternelle !*

⁷⁴ *Que la terre bénisse le Seigneur : À lui, haute gloire, louange éternelle !
⁷⁵ Et vous, montagnes et collines, bénissez le Seigneur,
⁷⁶ et vous, les plantes de la terre, bénissez le Seigneur,
⁷⁷ et vous, sources et fontaines, bénissez le Seigneur !
⁷⁸ Et vous, océans et rivières, bénissez le Seigneur,
⁷⁹ baleines et bêtes de la mer, bénissez le Seigneur,
⁸⁰ vous tous, les oiseaux dans le ciel, bénissez le Seigneur,
⁸¹ vous tous, fauves et troupeaux, bénissez le Seigneur :
À lui, haute gloire, louange éternelle !*

⁸² *Et vous, les enfants des hommes, bénissez le Seigneur :
À lui, haute gloire, louange éternelle !
⁸³ Toi, Israël, bénis le Seigneur !
⁸⁴ Et vous, les prêtres, bénissez le Seigneur,
⁸⁵ vous, ses serviteurs, bénissez le Seigneur !
⁸⁶ Les esprits et les âmes des justes, bénissez le Seigneur,
⁸⁷ les saints et les humbles de cœur, bénissez le Seigneur,
⁸⁸ Ananias, Azarias et Misaël, bénissez le Seigneur :
À lui, haute gloire, louange éternelle !*

*Bénédictions le Père, le Fils et l'Esprit saint : / À lui, haute gloire, louange éternelle !
⁵⁶ Bénis sois-tu, Seigneur, au firmament du ciel : / À toi, haute gloire, louange éternelle !*

Psaume 6

02 Seigneur, corrige-moi sans colère, et reprends-moi sans fureur.

03 Pitié, Seigneur, je dépéris ! Seigneur, guéris-moi ! Car je tremble de tous mes os,

04 de toute mon âme, je tremble. Et toi, Seigneur, que fais-tu ? +

05 Reviens, Seigneur, délivre-moi, sauve-moi en raison de ton amour !

06 Personne, dans la mort, n'invoque ton nom ; au séjour des morts, qui te rend grâce ?

07 Je m'épuise à force de gémir ; + chaque nuit, je pleure sur mon lit : ma couche est trempée de mes larmes.

08 Mes yeux sont rongés de chagrin ; j'ai vieilli parmi tant d'adversaires !

09 Loin de moi, vous tous, malfaisants, car le Seigneur entend mes sanglots !

10 Le Seigneur accueille ma demande, le Seigneur entend ma prière.

11 Qu'ils aient honte et qu'ils tremblent, tous mes ennemis, qu'ils reculent, soudain, couverts de honte !

Référence biblique : *Luc 1, 46b-56.* Liturgie des Heures : chaque soir, à Vêpres

^{46b} *Mon âme exalte le Seigneur,*

⁴⁷ *exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur!*

⁴⁸ *Il s'est penché sur son humble servante;
désormais, tous les âges me diront bienheureuse.*

⁴⁹ *Le Puissant fit pour moi des merveilles;
Saint est son nom!*

⁵⁰ *Son amour s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent.*

⁵¹ *Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.*

⁵² *Il renverse les puissants de leurs trônes,
il élève les humbles.*

⁵³ *Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.*

⁵⁴ *Il relève Israël, son serviteur,
il se souvient de son amour,*

⁵⁵ *de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et de sa race, à jamais.*