

Je bénirai le Seigneur en tout temps, sa louange sans cesse à mes lèvres.
Je me glorifierai dans le Seigneur : que les pauvres m'entendent et soient en fête !
Magnifiez avec moi le Seigneur, exaltons tous ensemble son nom.
Je cherche le Seigneur, il me répond : de toutes mes frayeurs, il me délivre.
Qui regarde vers lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage.
Un pauvre crie ; le Seigneur entend : il le sauve de toutes ses angoisses.
L'ange du Seigneur campe à l'entour pour libérer ceux qui le craignent.
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon ! Heureux qui trouve en lui son refuge !
Saints du Seigneur, adorez-le : rien ne manque à ceux qui le craignent.
Des riches ont tout perdu, ils ont faim ; qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun bien.
Venez, mes fils, écoutez-moi, que je vous enseigne la crainte du Seigneur.
Qui donc aime la vie et désire les jours où il verra le bonheur ?
Garde ta langue du mal et tes lèvres des paroles perfides.
Évite le mal, fais ce qui est bien, poursuis la paix, recherche-la.
Le Seigneur regarde les justes, il écoute, attentif à leurs cris.
Le Seigneur affronte les méchants pour effacer de la terre leur mémoire.
Le Seigneur entend ceux qui l'appellent : de toutes leurs angoisses, il les délivre.
Il est proche du cœur brisé, il sauve l'esprit abattu.
Malheur sur malheur pour le juste, mais le Seigneur chaque fois le délivre.
Il veille sur chacun de ses os : pas un ne sera brisé.
Le mal tuera les méchants ; ils seront châtiés d'avoir haï le juste.
Le Seigneur rachètera ses serviteurs : pas de châtement pour qui trouve en lui son refuge.

Lire le Psaume

Je lis ce psaume lentement deux ou trois fois, et je me laisse habiter par les mouvements évoqués.

Qu'est-ce qui, dans ces versets, fait écho à mes propres souvenirs ? Je laisse des images remonter à la surface...

Entrer dans son sens

« Je bénirai le Seigneur » : cette décision du psalmiste de bénir, c'est-à-dire dire du bien du Seigneur, court à travers le psaume. Mais rien de forcé dans cette décision. Au contraire, la bénédiction se dit en termes de louange, de lumière et de fête.

Une expérience de vie : le psalmiste est un homme d'expérience car c'est à ses fils, au sens large, qu'il s'adresse. Lui-même est un chercheur de Dieu. Il a fait l'expérience de se tourner vers le Seigneur, l'a regardé, l'a appelé, a crié vers lui. Et il a reconnu combien le Seigneur est bon : à chaque fois, il a fait l'expérience d'un Dieu qui écoute, entend, répond, se rend proche, veille, délivre, sauve, rachète...

Une invitation : la bonté du Seigneur, le psalmiste ne l'a pas seulement vue : il l'a goûtée, et ce goût se déploie en termes de bonheur qu'il veut voir partager par tous.

- *M'est-il arrivé de goûter combien le Seigneur est bon ? Je fais mémoire de ces moments et je laisse la louange jaillir dans mon cœur et habiter tout mon être.*

Heureux les pauvres

Ce psaume tient ensemble des sentiments contrastés : la joie de la fête et d'une louange accomplie ensemble, mais aussi les frayeurs, les angoisses et les cris.

Le juste est tour à tour pris dans les filets des méchants et des oppressions de toutes sortes, et dans la dynamique de la louange car il fait l'expérience que le Seigneur le libère et le sauve. Au fil du psaume, une certitude se dessine : le bonheur est promis aux pauvres, c'est-à-dire à ceux qui cherchent le Seigneur et non leur intérêt propre : il les comble de biens qui ne seront jamais perdus.

Cet amour du Seigneur, qui s'exprime dans la justice des comportements, est un chemin de vie. Les méchants, ceux qui se cherchent eux-mêmes au lieu de chercher le Seigneur, se fourvoient dans des chemins qui conduisent à la mort.

- *Lorsque dans nos vies, tout semble perdu malgré notre recherche sincère du Seigneur, tournons nos regards vers le seul Juste, Jésus-Christ, qui en sa Pâque nous a ouvert le chemin de la Vie. Réfugions-nous en Lui.*

Proclamer

Le chant de louange qui habite le cœur du psalmiste est un chant partagé : ce qu'il a goûté et vu, il le proclame afin que d'autres entendent et se réjouissent. C'est que sa propre expérience est une bonne nouvelle non seulement pour lui mais pour tous : Bonne Nouvelle de la présence de Dieu aux côtés non seulement des hommes d'hier, de demain ou d'ailleurs, mais bonne nouvelle aussi pour moi et pour ceux que je connais, aujourd'hui. Car le Seigneur libère et sauve des personnes bien concrètes, dont je fais partie.

- *En relisant ma vie, mes journées, quelles actions du Seigneur est-ce que je reconnais dans ma vie ? .*

Si le cœur m'en dit, je peux choisir aujourd'hui d'écrire mon propre psaume pour rendre grâce au Seigneur.

De temps en temps, je pourrai le prier, en union avec tous ceux et toutes celles qui cherchent le Seigneur au cœur de leur vie, ici et maintenant.