



*Découvrir
le psaume*

Psaume 33

Je bénirai le Seigneur en tout temps

**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.**

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

Psaume 33

Je bénirai le Seigneur en tout temps

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.

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

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.

Psaume 33

Je bénirai le Seigneur en tout temps

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.*



Je bénirai le Seigneur en tout temps

Proclamer

**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.**

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 qui
cherchent le Seigneur au cœur de
leur vie, ici et maintenant.*