A TOI, LES PSAUMES

Prends et mange

Si tu veux qu'un psaume devienne ta prière, ne commence pas par le lire des yeux dans ta Bible ou ton missel en te demandant dans ta tête ce qu'il veut dire. Commence par le faire passer dans ta bouche. Ses mots sont comme un aliment.

Lorsqu'il y a dans les psaumes « je médite ta parole », il ne s'agit pas d'une opération cérébrale. Méditer, en hébreu ou en grec, c'est mâcher, savourer, ruminer.

Les gestes de succion et de manducation, alliés aux résonances internes de la voix, excitent le cortex cérébral et ouvrent les chemins de l'intelligence.

Si tu prends un psaume comme prière, commence donc par le dire à haute voix ; « Ouvre ta bouche et je l'emplirai », dit Dieu dans le psaume 80.

Inspire et expire

L'élément de base des poèmes bibliques, c'est le verset ; un ensemble de mots formant une seule phrase et ayant une unité de sens. Dans les éditions modernes, il englobe deux lignes, parfois trois.

Le verset, c'est ce qu'on peut dire d'un souffle. Avant de le commencer, prends ton souffle. Inspire profondément. Puis laisse monter le son des mots sur le souffle, en parlant lentement, d'une voix douce et bien timbrée.

Quand tu as dit un verset, n'enchaîne pas mécaniquement sur le suivant. Finis d'abord d'expirer en silence. Inspire à nouveau et commence le verset suivant.

Alors le poème-prière commencera de te structurer vitalement. Il va te prendre dans sa vie et son souffle.

Balance

Le verset biblique ne s'écoule pas d'un seul jet. Il part, fait un peu de chemin – une ligne –, prend un temps de pause, puis repart comme en sens inverse pour une durée égale ou proportionnée. Chaque verset a ainsi deux – parfois trois – membres "parallèles" qui redisent la même chose mais avec d'autres mots. La redite des mots n'est pas faite pour te donner de nouvelles idées, mais pour te laisser le temps de savourer ce que tu dis. Comme lorsque tu dis : « C'est beau ! C'est magnifique ! » ou bien : « Je t'aime ! Je t'adore ! »

Le verset balance parce que tout l'être humain est balancé, "bilatérisé" en droite/gauche, et "orienté" en avant/arrière. Cela affecte non seulement ton corps mais aussi ta pensée et tes sentiments.

Si donc tu veux prier en unifiant tout ton être, suis imperceptiblement avec ton corps le mouvement du verset, dans un sens puis dans l'autre. Tu verras que peu à peu la Parole emplira tes artères, tes nerfs, tes muscles, tes os, tes membres, et donc ton âme qui les anime et ton esprit qui pense par eux.

Pèse, "nombre" et mesure

La prose s'écoule au gré de celui qui parle. La poésie canalise le flux verbal, le balance et le rythme, le suspend et le reprend. Là où la prose continue, le poème s'arrête.

Il parle autant et plus dans ses silences que dans sa voix. Et quand il parle, il soupèse les mots importants, les compte, les mesure pour qu'ils s'emplissent de sens et de goût. Tantôt par 3+3 mots importants, tantôt par 4+4, tantôt en brisant le rythme : 3+2/3+2.

Comme le cœur qui bat nous donne de percevoir la durée, le psaume possède une "pulsation" vivante. Grâce à elle, nous devenons maître de la durée. Nous pouvons concentrer le temps de notre vie dans l'instant du mot prononcé avec poids et mesure.

Surtout ne va pas dire tout le psaume à la suite sans arrêt ni pause. Tu auras détruit la poésie. Tu auras bouché toutes les ouvertures par lesquelles peut entrer le Souffle de l'Esprit. Soupèse les mots; prends ton temps; respecte chaque ponctuation appelée par le sens – qu'elle soit écrite ou non dans le texte. Laisse le rythme de la chaîne verbale s'établir dans une marche tranquille et dense.

Écoute

« Écoute, ô mon peuple, je te parle » (Ps 49).

Ainsi donc un psaume ne devrait jamais être d'abord lu avec les yeux. Il devrait toujours être entendu puis redit par cœur.

Si tu as la chance de ne pas prier seul, alors "entends-toi" avec tes frères. Que l'un dise un verset; un autre le verset suivant. Écoute et répète doucement comme en écho.

C'est là la meilleure voie pour découvrir comment un psaume est un poème et une prière.

Si tu es seul, dis un verset, puis ferme les yeux et écoute en toi, ***comme en écho***, résonner les mêmes mots. Murmure-les à nouveau.

Car la foi vient par l'oreille et l'écoute intérieure, dit saint Paul. L'oreille ouverte est croyante. Elle laisse la voix de l'Autre entrer en nous jusqu'aux profondeurs de l'être pour les toucher, les attirer, les retourner.

Laisse venir les images

Les psaumes parlent en "images". Des images vivantes. A chaque ligne "ça bouge".

Laisse ces images venir, monter, occuper le champ de ta conscience. Laisse les remuer les eaux profondes de tes désirs et de tes peurs. Le psaume les orientera.

N'essaye pas d'expliquer, d'analyser, de discuter. Cela aussi est bon et utile, mais en son temps. Maintenant cela tuerait la poésie et le psaume ne serait plus un psaume. Psaume veut dire : musique en rythme.

Psalmodier

Si vous êtes en groupe, psalmodiez.

Psalmodier, c'est réciter poétiquement avec un ton. Pas une mélodie ou un air compliqué. Il ne s'agit pas d'un cantique. Mais un ton de 2 ou 3 notes, qui souligne la fin et le milieu des versets qui eux, sont dits tout droit.

On peut psalmodier en récitant ensemble, comme à mi-voix, en prenant son temps, en respectant bien les coupes et le rythme. Tout le monde peut faire cela sans peine. Il suffit d'essayer. On peut aussi s'aider d'un "ton" simple.

Mais on peut aussi répéter ce que l'on a entendu. Pas tout ; pas chaque verset ; mais par exemple le second membre de certains versets. Ou de tout autre manière… La poésie est un jeu. On joue du rythme et des tons. Et

la prière est le jeu suprême de l'homme devant Dieu et avec Dieu.

Comme un enfant

Il faut entrer dans la prière des psaumes comme un enfant entre dans la langue de ses parents, de son pays de sa culture.

D'abord cela s'apprend. Les psaumes ne sont pas notre langue maternelle. Ils ne me font pas dire seulement ce que je sais dire ou ce que j'ai envie de dire. Ils me mettent dans la bouche des choses que je digère mal, ne comprends guère ou n'admets pas… Patience ! Il est des nourritures qu'on apprend peu à peu à trouver bonnes et nourrissantes.

Car ce n'est pas toi qui va dire le psaume. C'est le psaume qui va te dire. Il te dira qui tu es en vérité pour Dieu.

Psalmodier c'est devenir psaume à Dieu.

Joseph GELINEAU

Initiale du Psalterium aureum.