

## Le goût de la miséricorde.

« Voyez, goûtez combien le Seigneur est bon » (Psaume 34)

Retraite de l'Avent pour entrer dans l'année de la Miséricorde

Saint Loup, 3-4 décembre 2015

Martin Hoegger – [www.hoegger.org](http://www.hoegger.org)



Dans une Europe blessée par le terrorisme, inquiète par l'afflux des réfugiés et des migrants, à la recherche d'un difficile vivre ensemble, le temps de l'Avent nous redit que Dieu est celui qui cherche à nous rencontrer et à habiter parmi nous. Il est le Dieu miséricordieux qui nous appelle à être miséricordieux.

Nous avons tous besoin de miséricorde, croyants ou non croyants, chrétiens ou musulmans, catholiques ou protestants. J'accueille donc de grand cœur l'invitation du pape François à commencer, dès le 8 décembre, une « année de la miséricorde ».

*Icône de la miséricorde (Taizé)*

A la lumière du psaume 34, nous voulons, durant cette retraite, accueillir ce désir de communion divine.

Nous allons nous identifier à ce « pauvre » qui crie sa détresse et avoue sa peur en solidarité avec les blessés de la vie (v. 7)

Nous voulons renouveler notre confiance en un Dieu qui est miséricorde : il entend nos soupirs, il répond à nos prières, il libère de la peur, il guérit et il sauve (v. 5s)

Dans la célébration de l'eucharistie, nous rendrons grâce au Dieu de la vie, dans la louange et la joie de l'espérance (v. 2s). *Voyez, goûtez combien le Seigneur est bon* : ces mots sont redits à chaque invitation à participer à la communion ! Nous percevrons sa présence parmi nous. Comme l'ange du Seigneur, le Christ ressuscité « dresse son camp autour de ceux qui le craignent » (v. 8). Son nom est Jésus, Yeshoua, « Dieu sauve ». Il est notre lumière et celle qu'attendent toutes les nations plongées dans l'obscurité.

Ce psaume nous invite à contempler et à aimer ce Dieu vivant parmi nous : il voit notre malheur, entend nos cris (v. 16), il nous délivre de nos détresses (v. 18, 20), il relève les abattus (v. 19), il nous garde et nous protège (v. 21). Mais il ne ferme pas les yeux sur la violence et l'injustice (v. 17).

Nous pouvons mettre notre confiance en lui, car il est tout proche (v. 18). En Jésus il est aussi homme : il a traversé toutes nos souffrances, assumé toutes nos ruptures. Il participe donc intensément à tout ce que nous vivons. Nous pouvons lui confier tout ce qui nous fait mal. Lui qui jamais ne nous fait du mal, mais plutôt nous veut heureux !

Au cœur de ce psaume se trouve ce vibrant appel à nous tourner vers lui, dans la foi et la prière (v. 12s), puis à nous tourner vers les autres. « *Goûter et voir combien le Seigneur est bon* » se traduit par une vie où l'on dit la vérité, recherche la justice et construit la paix (v. 14-16).

Après nous être tournés vers Dieu, nous nous tournons donc vers les autres. Nous devenons témoins de la miséricorde de Dieu. Nous ne gardons pas pour nous ce que nous avons reçu et vécu. Nous désirons partager cette bonté pour que tous en vivent. Notre désir de communion n'a pas de frontières. Tous sont candidats pour y participer (v. 9-11).

Ainsi ce psaume nous dit que le Seigneur est bon avec nous pour que nous soyons bons les uns avec les autres. Il vient et nous appelle à l'aimer pour que nous puissions nous aimer les uns les autres. Ce psaume affirme à sa manière ce que Jésus dit dans l'Évangile : « *Soyez miséricordieux, comme votre Père céleste est miséricordieux* » !

## Une retraite en quatre étapes

Cette retraite propose un parcours en quatre étapes avec ces quatre questions. Chaque étape se conclut par une démarche concrète (un « exercice spirituel ») :

1. Quelles sont mes peurs ?
2. Quelle est mon image de Dieu ?
3. Quel est mon désir ?
4. Quel est mon chemin ?

## Structure du psaume

V. 1-4	Premier invitoire : invitation à louer Dieu
V. 5-8	Récit d'une délivrance par Dieu
v. 9-11	Second invitoire : exhortation à écouter et craindre Dieu
v. 12-15	Instruction sur la manière dont il faut agir

v. 16-23      Réflexion sur le principe de l'action divine : Dieu anéantit ceux qui font le mal mais il libère les justes.

*Tu es grand, tu es beau, tu bon, Seigneur,  
J'ai confiance en toi et me donne à toi.  
Au début de cette retraite et de cette année  
Placées sous le signe de ta miséricorde,  
Je me tourne vers toi.*

*Regarde ma faiblesse,  
Délivre-moi de mes peurs,  
Apaise mes colères,  
Console-moi dans mes tristesses !*

*Je m'émerveille de ta Parole,  
Je m'ouvre à ta présence,  
Je goûte à ton amour.*

*Dans le silence tu me parles,  
Dans l'unité tu agis,  
Dans les pauvres tu me rencontres.*

*Ouvre mon cœur à la bonté,  
Conduis-moi vers la justice et la paix !  
Que je marche sur le chemin de Jésus,  
Doux et humble de cœur,  
Visage de ta miséricorde !*

## 1. Quelles sont mes peurs ?

L'entête de ce psaume relate un incident de la vie de David. Quand il se trouvait devant le roi des Philistins Abimélek (ou Akisk selon le récit de 1 Sam 21) David a eu « très peur » pour sa vie (1 Sam 21,13). Alors il fit semblant d'être fou ; on le chassa ainsi il eut la vie sauve.

Ce Psaume parle à plusieurs reprises de peur, de terreur (v. 5), de détresses (v. 7, 18). Dans d'autres récits on voit David sans reproche et sans peur, comme devant le géant Goliath ou devant Saül. Mais dans cet épisode il n'a pas pu contrôler cette émotion.

Ce récit nous rappelle que la peur est une émotion qui peut surgir à n'importe quel moment, selon les circonstances.

Depuis les derniers événements de Paris en novembre 2015, nous nous rendons bien compte que le terrorisme est une réalité qui peut frapper à notre porte à tout moment. Et faire surgir la terreur.

Ce psaume évoque donc une situation dans laquelle nous sommes entrés. Nous vivons dans un monde devenu plus dangereux et nous devons prendre des précautions.

Quels sont les effets de la peur ?

Nous pouvons le voir dans la personne de Zacharie, sur laquelle on a coutume de méditer durant le temps de l'Avent. Quand l'ange l'a visité pour lui annoncer que sa femme stérile aura un enfant, il a pris peur. Et cette peur l'a conduit à douter, à le fermer à la confiance.

Le contraire de la peur est la confiance. Ou mieux, la confiance permet de lutter contre la peur qui peut nous gagner à tout instant. On voit cela de manière éminente dans deux récits. D'abord dans celui de la tempête apaisée. Les disciples se laissent gagner par la peur jusqu'à oublier la présence de Jésus parmi eux. Ce n'est qu'*in extremis* qu'ils se tournent vers lui. Mais avant cela, ils agissaient « *etsi Deus non daretur* », comme si Dieu n'existait pas. Jésus, au contraire, manifeste une confiance absolue en son Père, auquel il s'abandonne comme un petit enfant dormant dans les bras de sa mère, que rien ne peut troubler.

Dans le récit de Jésus à Gethsémani, nous dit le récit de Luc, confronté à la peur Jésus entra en « *agonie* ». Il a mené un dur combat contre la peur de la mort qui l'avait saisi au ventre. Et il en est sorti victorieux. Ce qui lui a donné la force de combattre a été sa confiance absolue en son Père.

Mais ce psaume ne se borne pas à ce constat de la peur devant le danger, il dit surtout que Dieu veut et peut nous en délivrer : « *Un malheureux a appelé : le Seigneur l'a sauvé de toutes ses détresses* » (v. 7)

## 1<sup>ère</sup> démarche

En un premier temps plaçons-nous devant Dieu, dans la prière et demandons lui la grâce de la confiance.

Quelles sont mes peurs par rapport à la communauté, à l'Eglise, au monde ? Par rapport aussi à mon chemin de vie ? Je cherche à les nommer avec lucidité et sincérité en me rendant transparent à Dieu.

La fin du Psaume 139, que je reformule un peu, peut nous aider :

*Dieu ! scrute-moi et connais mon cœur ;*

*éprouve-moi et connais mes soucis (et mes peurs)*

*Vois donc si je prends le chemin périlleux (celui où je ferme les yeux devant les*

*dangers qui peuvent survenir)*  
*et conduis-moi sur le chemin de toujours. (v. 23s)*

## 2. Quelle est mon image de Dieu !

Attardons-nous maintenant sur cette parole qui a donné le titre à cette retraite de l'Avent ! *Voyez, goûtez combien le Seigneur est bon !*

Après avoir pu dire sa peur au Seigneur, David (ou le psalmiste) a fait une profonde expérience de la miséricorde de Dieu. Il veut maintenant la partager avec les autres pour les encourager et les appeler à la confiance en Dieu.

Son Dieu n'est pas le Dieu abstrait des théologiens et des philosophes, mais le Dieu vivant qui fait sentir son amour au cœur de la personne. Le « *Dieu sensible au cœur* » de Pascal.

Voir et goûter la miséricorde du Seigneur ! Comment est-ce possible ?

Peut-on voir et goûter Dieu ? Quelle est mon image de Dieu ?

En relisant ce psaume on découvre comment comprendre ces verbes. Apparaît un visage de Dieu proche, aimant, soignant nos blessures. Un visage que Jésus manifestera au plus haut point, lui qui est le *visage de la miséricorde divine*.

Dans ce psaume nous découvrons en effet que *Dieu répond à notre recherche (v. 5), il délivre de la peur (v. 5), il entend nos cris (v. 6), il sauve de nos détresses (v. 7, 18), il envoie son ange au milieu de nous (v.8), il pourvoit à nos besoins (v. 11), il nous regarde avec tendresse (v. 16), il nous défend contre nos ennemis (v. 17), il panse les cœurs blessés (v. 19), il nous sort de la dépression (v. 19), il nous garde et veille sur nous (v. 21).*

Oui, ces divers verbes décrivant l'action de Dieu nous disent combien il est bon, combien son action est concrète et peut être « vue » et « goûtée ». Le Dieu de ce psaume n'est pas le Dieu lointain, dont la transcendance nous écrase ou nous inquiète. Il n'est pas le Tout Autre, qui s'est retiré du commerce des hommes, mais il est déjà celui de l'incarnation, le tout proche, le tout bas, qui veut venir en nous, bien plus, l'un de nous.

L'icône de la miséricorde de Taizé qui illustre la parabole du Bon Samaritain symbolise cette proximité de Dieu. En Jésus, Dieu vient panser nos blessures, nous porter, nous soigner et il se met à table avec nous pour nous fortifier.

Le prologue de la première épître de Jean le dit aussi de manière extraordinaire. En Jésus-Christ, Dieu est non seulement entendu, mais aussi vu et touché. Et comme David, Jean ne veut pas garder pour lui son expérience de la rencontre avec Dieu, mais l'annoncer à tous :

*Ce qui était dès le commencement, ce que nous avons entendu,  
ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé  
et que nos mains ont touché du Verbe de vie  
car la vie s'est manifestée, et nous avons vu  
et nous rendons témoignage et nous vous annonçons la vie éternelle,  
qui était tournée vers le Père et s'est manifestée à nous –,  
ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons, à vous aussi,  
afin que vous aussi vous soyez en communion avec nous.  
Et notre communion est communion avec le Père et avec son Fils Jésus Christ.*

## **2<sup>ème</sup> démarche**

Je vous invite à faire mémoire des bontés de Dieu durant une tranche de votre vie : par exemple depuis une année, ou depuis une étape importante.

« *L'ange du Seigneur campe autour de ceux qui le craignent* ». Quelle place joue le ministère des anges dans votre vie ?

## **3<sup>ème</sup> démarche**

A partir des verbes utilisés pour décrire la miséricorde de Dieu dans ce psaume, je vous invite à rédiger une prière pour lui dire personnellement votre louange.

### **3. Quel est mon désir ?**

Le psalmiste interroge le lecteur sur ce qu'il « *désire* » et « *aime* » (v. 13), sur ce qu'il « *recherche* » et « *poursuit* » (5, 15). Nous devons non seulement écouter, mais aussi répondre personnellement à cette question qui nous est posée.

Cette question touche par sa simplicité et son caractère direct : « *Quelqu'un aime-t-il la vie ? Veut-on voir des jours heureux* » (v. 13).

Cette question n'est pas nouvelle dans l'Ancien Testament. Moïse a conclu son grand discours en appelant à choisir la vie :

*Je prends aujourd'hui à témoin contre vous le ciel et la terre : je te propose la vie ou la mort, la bénédiction ou la malédiction. Choisis donc la vie, pour que toi et ta postérité vous viviez, aimant le Seigneur ton Dieu, écoutant sa voix, t'attachant à lui; car là est ta vie, ainsi que la longue durée de ton séjour sur la terre que le Seigneur a juré à tes pères, Abraham, Isaac et Jacob, de leur donner (Deut 30,19-20).*

C'est aussi ainsi que Jésus a terminé le sermon sur la montagne : choisir le chemin étroit qui mène à la vie :

*Entrez par la porte étroite. Large, en effet, et spacieux est le chemin qui mène à la perte, et il en est beaucoup qui s'y engagent ; mais étroite est la porte et resserré le chemin qui mène à la vie, et il en est peu qui le trouvent (Mat 7,13-14).*

Cela revient à se poser la question du désir : *quel est mon désir ?* Voici une question fondamentale à se poser toujours à nouveau.

Est-ce que je désire la vie dans sa plénitude ?

#### **4<sup>ème</sup> démarche**

Une étape fondamentale dans la prière est d'arriver à formuler son désir devant Dieu. Je vous invite à le faire dans un temps de silence. « *Seigneur, je suis un être de désir. Aide-moi à formuler mon désir devant toi* » !

### **4. Quel est mon chemin ?**

La miséricorde du Seigneur peut être vue et goûtée, mais il y a une condition. Il faut l'aimer, lui donner notre confiance et vivre la Parole qu'il a donnée. Je vous invite à méditer le verset 8 du psaume :

*L'ange du Seigneur campe autour de ceux qui le craignent et il les délivre*

Pour que l'ange du Seigneur campe autour de nous et nous délivre de la peur, il faut « *craindre* » le Seigneur, dit le v. 8. Au verset 12, qui constitue le centre de son poème, le psalmiste propose d'enseigner la crainte de Dieu à ses lecteurs.

La crainte du Seigneur. Quel sens donner à ce terme surprenant ? On est devant une sorte de paradoxe : pour être libéré de la peur, il faut craindre !

La crainte de Dieu est un grand thème biblique. Ce terme, souvent mal compris est traduit par les mots « respect », « adoration ». Si on veut continuer à l'utiliser, il faut le définir.

Le livre des Proverbes conclut son prologue par cette formule qui contient tout ce qu'il veut enseigner : « *La crainte du Seigneur est le principe de la sagesse* » (Prov 1,7, voir aussi des formules semblables en 9,10 ; 15,33 ; Job 28,28).

Le contexte de ce psaume permet de comprendre le sens de la crainte de Dieu,

#### **a. Avoir l'esprit d'humilité**

Celui qui craint Dieu est un « *pauvre* » ou un « *humble* » du Seigneur, qui reçoit divers noms dans ce psaume (v. 3.7.10.20.22). Le terme « pauvre » (*anaw*) désignait d'abord les opprimés et les exploités, mais au fil du temps il a acquis un sens

spirituel et en est venu à désigner les croyants authentiques. Ici, ce sont les humbles qui recherchent le Seigneur (v.11) et le craignent (v.8.10).

« Le pauvre est celui qui ne craint que le Seigneur et donc ne craint personne d'autre. Mais il est, pour cela, « haï » (v. 22) par « ceux qui font le mal » (v. 17), qui lui causent « frayeurs » et « angoisses » (v. 5.7.18), qui l'accablent de maux (v. 20). Le juste dont le « cœur est brisé » et « l'esprit abattu » (v. 19) ne craint pas pour autant ses ennemis. Il ne craint pas le mal qu'on peut lui faire, mais seulement celui qu'il est tenté de commettre (v. 14-15) ».<sup>1</sup>

Les béatitudes du Christ se situent dans la ligne de cette pauvreté. Celle sur la pauvreté en esprit donne la tonalité de l'humilité aux autres (Mt 5,3-11).

### **b. Ecouter**

« *Fils, venez m'écouter* » (v. 12). Au début du livre des Proverbes on trouve le même appel à l'écoute : « *Écoute, mon fils* » (Pr 1,8). Un thème fréquent dans ce livre (4,1.10 ; 5,7 ; 7,24 ; 8,32 ; etc.) Sans écoute, il ne peut y avoir de crainte de Dieu qui conduit à la sagesse et la vie. L'écoute, comme expression de la crainte de Dieu conduit à la vie : « *Écoute, mon fils, accueille mes paroles, et les années de ta vie se multiplieront* » (Prov 4,10).

### **c. Se relier de manière juste au prochain**

Le psalmiste va répondre lui-même à sa question : « *quelqu'un aime-t-il la vie* » ? La voie qui conduit au bonheur et à la vie comporte, en plus de l'écoute, trois éléments qui indiquent que la crainte du Seigneur est en lien avec l'amour du prochain. Ce sont des thèmes classiques de la littérature biblique de sagesse :

- *garder la langue du mal* (v. 14).

« *Et les lèvres de la médisance* », ajoute le psalmiste. La langue, dit l'apôtre Jacques, est un tout petit membre, mais elle peut faire beaucoup de mal. Comme une allumette peut enflammer toute une forêt, elle peut embraser nos relations. (Chap 3) Il s'agit de bien la contrôler. On peut dire la même chose de nos écrits.

Or aujourd'hui, avec la multiplication des moyens de communication, on ne contrôle mal ce que l'on dit et écrit. La sobriété est une vertu essentielle.

- *éviter le mal et agir bien* (v. 15)

---

<sup>1</sup> Roland Meynet, «*Qui aime la vie ?*» *Analyse rhétorique du psaume 34*.

[https://www.academia.edu/10806669/ Qui\\_aime\\_la\\_vie\\_Analyse\\_rh%C3%A9torique\\_du\\_psaume\\_34](https://www.academia.edu/10806669/ Qui_aime_la_vie_Analyse_rh%C3%A9torique_du_psaume_34)

C'est la Règle d'or que l'on trouve selon plusieurs formulations dans la Bible. L'originalité de Jésus est de l'avoir formulée de manière positive : « Fais aux autres ce que tu voudrais qu'ils te fassent » !

Dans la parabole racontée par Jésus le Bon Samaritain a bien agi en « faisant la miséricorde ». Une action qui conduit à la « vie éternelle » (Luc 10,25,37) et qui fait sentir le goût de la miséricorde à l'homme blessé.

- rechercher la paix et la poursuivre (v. 15)

Jésus en fera une béatitude : « Heureux les artisans de paix, ils seront appelés fils de Dieu ». Ce que fait aussi le psaume, puisqu'il appelle « fils » ceux qui vivent dans la crainte du Seigneur en recherchant la paix.

Rechercher la paix conduit à la vie que le psalmiste désire pour ses « fils ». Il se présente comme un père pour ses disciples. « La vie, c'est ce que tout père digne de ce nom souhaite pour ses « fils ». Il la leur a donnée et il ne désire rien tant qu'elle croisse et se développe, comme la sienne, avec la sienne... Mais ce père n'appelle pas ses disciples à « venir » vers lui ; il n'entend pas se les approprier, se les attacher. Au contraire, son seul désir est de leur « apprendre la crainte du Seigneur » ; « la vie » et « le bien » qu'il leur souhaite, il sait qu'ils viennent d'un autre, le seul qui est « bon » (v. 9), duquel provient « tout bien » (v. 11) ».<sup>2</sup>

En conclusion, ce psaume nous dit que le Seigneur est bon avec nous pour que nous soyons bons les uns avec les autres. Il vient et nous appelle à l'aimer pour que nous puissions nous aimer les uns les autres. Ce psaume affirme à sa manière ce que Jésus dit dans l'Évangile : « Soyez miséricordieux, comme votre Père céleste est miséricordieux » !

Et à ceux qui vivent de cette manière, Dieu promet de venir au milieu d'eux, à travers son ange qui « campera parmi les siens ». Comme chrétiens nous savons que cet ange est le Christ. Lui même nous fait la même promesse : « Celui qui retient mes commandements et leur obéit, voilà celui qui m'aime. Mon Père aimera celui qui m'aime ; je l'aimerai aussi et je me montrerai à lui. » (Jean 14,21)

## 5<sup>ème</sup> démarche

« Soyez miséricordieux, comme votre Père est miséricordieux ». A quels gestes de miséricorde, l'Esprit saint m'appelle-t-il à la fin de cette retraite ? Devant l'icône de la miséricorde (de Taizé), je le prie de m'inspirer des actions qui mènent à la vie.

---

<sup>2</sup> Roland Meynet, art. cit.

## 6<sup>ème</sup> démarche

Quelques temps après cette retraite, relire à plusieurs reprises ce psaume.  
Souligner un verset (ou un ou deux mots) qui me touche. Le répéter intérieurement à plusieurs reprises en faisant le lien avec ma vie. Mettre par écrit.

Pour conclure, je vous propose cette prière :

*Dans ta tendresse, Seigneur,  
Tu t'approches de moi  
Et crées en moi la foi  
Et la **confiance** du cœur.  
Béni sois-tu !*

*Dans ta tendresse, Seigneur,  
Tu me rejoins dans mes **détresses**  
Et transformes mes déserts  
En sources jaillissantes.  
Béni sois-tu !*

*Dans ta tendresse, Seigneur,  
Tu révèles ta **lumière**  
Et marches à mes côtés  
Pour me relever.  
Béni sois-tu !*

*Dans ta tendresse, Seigneur,  
Tu m'ouvres un **chemin** de vie  
Et m'invites à y avancer  
Dans la joie de ton Evangile.  
Béni sois-tu !*

### Excursus : des héritiers du psaume 34

Les versets 13-17a du psaume sont repris en 1 Pierre 3,10-12. C'est la plus longue citation de l'Épître. Pour appeler à « *hériter la bénédiction* » - ce qui correspond aux « *jours heureux* » du v. 13 – Pierre invite à l'amour fraternel et à la bénédiction. Sa logique est la même :

« Enfin, soyez tous dans de mêmes dispositions, compatissants, animés d'un amour fraternel, miséricordieux, humbles. Ne rendez pas le mal pour le mal, ou l'insulte pour l'insulte ; au contraire, bénissez, car c'est à cela que vous avez été appelés, afin d'hériter la bénédiction.

En effet, *qui veut aimer la vie et voir des jours heureux  
doit garder sa langue du mal et ses lèvres des paroles trompeuses,*

se détourner du mal et faire le bien, rechercher la paix et la poursuivre.  
 Car les yeux du Seigneur sont sur les justes,  
 et ses oreilles sont attentives à leur prière ;  
 mais la face du Seigneur se tourne contre ceux qui font le mal »

La Règle de Saint Benoît cite également largement des extraits du Psaume 34. Elle appelle à la vie à travers l'écoute de Dieu et l'amour du prochain :

Le premier verset du Prologue reprend les mots par lesquels commence la partie centrale du psaume : « Écoute, ô mon fils ». Puis le prologue cite le verset 12 du Psaume : "Venez, mes fils, écoutez-moi, je vous enseignerai la crainte du Seigneur". De même il reprend le verset 13 : « Quel est l'homme qui veut la vie et désire voir des jours heureux ? » Et il ajoute, citant la suite du psaume :

« Si, en entendant cela, tu réponds : « C'est moi ! », Dieu te dit : « Si tu veux avoir la vie véritable et perpétuelle, interdis le mal à ta langue et que tes lèvres ne prononcent pas la tromperie. Évite le mal et fais le bien, cherche la paix et poursuis-la » (Ps 34,14-15).

Ce chant de Taizé est basé sur les paroles du Psaume 34

### Qui regarde vers Dieu

♩ = 78

Qui re - gar - de vers Dieu res - plen - di - ra, sur son vi - sa - ge, plus d'a - mer -

tu - me, sur son vi - sa - ge, plus d'a - mer - tu - me.

O ————— Qui re -

Music: Taizé  
 © Ateliers et Presses de Taizé, F-71250 Taizé-Communauté

Enfin ce chant bien connu d'Alain Bergèse, basé également sur le Psaume 34.

*Refrain : Tournez les yeux vers le Seigneur*

*Et rayonnez de joie*

*Chantez son nom de tout votre cœur*

*Il est votre sauveur, c'est lui votre Seigneur.*

1 - J'ai cherché le Seigneur, et il m'a écouté  
Il m'a guéri de mes peurs, et sans fin je le louerai.

2 - Dieu regarde ceux qu'il aime, il écoute leur voix  
Il les console de leur peine et il guide leurs pas.

3 - Ceux qui cherchent le Seigneur, ne seront privés de rien  
S'ils lui ouvrent leur cœur, ils seront comblés de biens.

### PSAUME 34 dans la TOB

<sup>1</sup>De David. Quand il se déprécia aux yeux d'Abimélek  
qui le chassa, et David s'en alla.

**Alef**

<sup>2</sup>Je bénirai le SEIGNEUR en tout temps,  
sa louange sans cesse à la bouche.

**Beth**

<sup>3</sup>Je suis fier du SEIGNEUR ;  
que les humbles se réjouissent en m'écouter :

**Guimel**

<sup>4</sup>Magnifiez avec moi le SEIGNEUR,  
exaltons ensemble son nom.

**Daleth**

<sup>5</sup>J'ai cherché le SEIGNEUR, et il m'a répondu,  
il m'a délivré de toutes mes terreurs.

**Hé**

<sup>6</sup>ceux qui ont regardé vers lui sont radieux,  
et leur visage n'a plus à rougir.

**Zaïn**

<sup>7</sup>Un malheureux a appelé : le SEIGNEUR a entendu  
et l'a sauvé de toutes ses détresses.

**Heth**

<sup>8</sup>L'ange du SEIGNEUR campe  
autour de ceux qui le craignent, et il les délivre.

**Teth**

<sup>9</sup>Voyez et goûtez combien le SEIGNEUR est bon.  
Heureux l'homme dont il est le refuge !

## **Yod**

<sup>10</sup>Craignez le SEIGNEUR, vous qu'il a consacrés,  
car rien ne manque à ceux qui le craignent.

## **Kaf**

<sup>11</sup>Les lions connaissent le besoin et la faim,  
mais rien ne manque à ceux qui cherchent le SEIGNEUR.

## **Lamed**

<sup>12</sup>Fils, venez m'écouter !  
Je vous enseignerai la crainte du SEIGNEUR.

## **Mem**

<sup>13</sup>Quelqu'un aime-t-il la vie ?  
Veut-on voir des jours heureux ?

## **Noun**

<sup>14</sup>Garde ta langue du mal  
et tes lèvres des médisances.

## **Samek**

<sup>15</sup>Evite le mal, agis bien,  
recherche la paix et poursuis-la !

## **Aïn**

<sup>16</sup>Le SEIGNEUR a les yeux sur les justes,  
et l'oreille attentive à leurs cris.

## **Pé**

<sup>17</sup>Le SEIGNEUR affronte les malfaisants  
pour retrancher de la terre leur souvenir.

## **Çadé**

<sup>18</sup>Ils crient, le SEIGNEUR entend  
et les délivre de toutes leurs détresses.

## **Qof**

<sup>19</sup>Le SEIGNEUR est près des cœurs brisés,  
et il sauve les esprits abattus.

## **Resh**

<sup>20</sup>Le juste a beaucoup de malheurs,  
chaque fois le SEIGNEUR le délivre.

## **Shîn**

<sup>21</sup>Il veille sur tous ses os,  
pas un seul ne s'est brisé.

## **Taw**

<sup>22</sup>Le malheur fera mourir le méchant,  
les ennemis du juste seront punis.  
<sup>23</sup>Le SEIGNEUR rachète la vie de ses serviteurs :  
aucun de ceux qui l'ont pour refuge ne sera puni.