

Méditer avec le Psaume 121

Cette animation propose de s'approprier le Psaume 121 à travers un temps méditatif, pendant lequel on est invité à penser à ses propres destinations et projets et à adresser une parole de bénédiction aux autres. Elle peut être proposée en guise de temps spirituel au début d'une rencontre, par exemple.

TEMPS 1 : Lire le psaume en entier

1 Chant pour ceux qui montent à Jérusalem.

Je regarde vers les montagnes :

Qui viendra me secourir ?

2 Pour moi, le secours vient du Seigneur,
qui a fait les cieux et la terre.

3 Qu'il te préserve des faux pas,
qu'il te garde sans se relâcher !

4 Voici, il ne somnole pas, il ne dort pas,
celui qui garde Israël.

5 Le Seigneur est celui qui te garde,
le Seigneur est une ombre protectrice à tes côtés.

6 Pendant le jour, le soleil ne te frappera pas,
ni la lune pendant la nuit.

7 Le Seigneur préservera ta vie,
il te gardera de tout mal !

8 Oui, le Seigneur te gardera de ton départ jusqu'à ton retour,
dès maintenant et toujours !

TEMPS 2 : Appropriation personnelle

« Chant pour celles et ceux qui montent à... »

Je t'invite à penser à une destination. Ca peut être un lieu, ou alors un projet dans ta

vie. Ca peut être aussi un but que tu aimerais atteindre.

Ce chant est pour celles et ceux qui se mettent en route vers quelque chose.

A quoi penses-tu ?

Laisser un temps de silence. Celles et ceux qui le souhaitent peuvent partager ce à quoi ils ou elles pensent.

« Je regarde vers les montagnes : Qui viendra me secourir ? »

Je t'invite à penser à ce qui t'effraie, à ce qui t'impressionne, à ce qui te fait peur en allant vers ta destination...

Laisser un temps de silence. Celles et ceux qui le souhaitent peuvent partager ce à quoi ils ou elles pensent.

TEMPS 3 : Bénédiction

Au préalable, on aura préparé de petites bandes de papier avec sur chacune un verset du psaume inscrit (du verset 2 au verset 7). En fonction du nombre de participants, il faudra peut-être prévoir plusieurs exemplaires de chaque verset. Chacun est invité à prendre un papier, donc un verset du psaume, et à le découvrir en silence. Ensuite, à tour de rôle, on adresse son verset à quelqu'un d'autre.

Temps 4 : Fin de l'animation

A la fin, quand tout le monde a adressé son verset à quelqu'un d'autre, l'animateur ou animatrice conclue en s'adressant à tout le monde avec le verset 8 :

« Oui, le Seigneur nous gardera de notre départ jusqu'à notre retour, dès maintenant et toujours ! »

Crédits : Christina Weinhold (EPUdF), PointKT, Photo de Mariia Zakatiura sur Unsplash