



## PSAUME 130

### Lire ce psaume

Seigneur,  
je n'ai pas le cœur fier  
ni le regard ambitieux.

### Admirer 3 attitudes

Je ne poursuis ni grands desseins,  
ni merveilles qui me dépassent.

### Méditer ce psaume avec le Peuple de l'Alliance

Non, mais je tiens mon âme  
égale et silencieuse.

### Contempler une image

Mon âme est en moi  
comme un enfant,  
comme un petit enfant contre sa mère.

### Terminer en parlant à Dieu

Attends le Seigneur, Israël,  
maintenant et à jamais.

Le lire plusieurs fois,  
pourquoi pas puisqu'il  
est court, l'apprendre  
par cœur et le répéter  
pour le laisser faire  
son œuvre de paix en  
moi.



Lire ce psaume

Seigneur,  
je n'ai **pas le cœur fier**  
ni le regard ambitieux.

**Simplicité,**  
**confiance,**  
**espérance**

**Admirer 3 attitudes**

Méditer ce psaume  
avec le Peuple de  
l'Alliance

Je ne poursuis ni grands desseins,  
ni merveilles qui me dépassent.

**Quelles peuvent être  
pour moi les raisons  
d'être simple,  
confiant,  
espérant ?**

Contempler une  
image

Non, mais je tiens mon âme  
égale et silencieuse.  
Mon âme est en moi  
comme un enfant,  
**comme un petit enfant contre sa mère.**

Terminer en  
parlant à Dieu

**Attends le Seigneur,** Israël,  
maintenant et à jamais.



## PSAUME 130

Lire ce psaume

Seigneur,  
je n'ai pas le cœur fier  
ni le regard ambitieux.

Admirer 3 attitudes

Je ne poursuis ni grands desseins,  
ni merveilles qui me dépassent.

Méditer ce psaume  
avec le Peuple de  
l'Alliance

Non, mais je tiens mon âme  
égale et silencieuse.

Contempler une  
image

Mon âme est en moi  
comme un enfant,  
comme un petit enfant contre sa mère.

Terminer en  
parlant à Dieu

Attends le Seigneur, Israël,  
maintenant et à jamais.

Le psalmiste a renoncé  
à l'orgueil  
du cœur,  
des yeux,  
des actes pour  
lui-même et pour son  
peuple.

Goûter le fruit de paix  
que cela donne.



## PSAUME 130

Lire ce psaume

Seigneur,  
je n'ai pas le cœur fier  
ni le regard ambitieux.

Un enfant contre sa  
mère.

Admirer 3 attitudes

Je ne poursuis ni grands desseins,  
ni merveilles qui me dépassent.

Ce fut l'attitude de  
Jésus dans les bras de  
Marie.

Méditer ce psaume  
avec le Peuple de  
l'Alliance

Non, mais je tiens mon âme  
égale et silencieuse.

Le verbe de Dieu dans  
la petitesse de  
l'enfant remis en  
confiance dans nos  
mains.

Contempler une  
image

Mon âme est en moi  
comme un enfant,  
comme un petit enfant contre sa mère.

M'étonner de cela.

Terminer en  
parlant à Dieu

Attends le Seigneur, Israël,  
maintenant et à jamais.



## PSAUME 130

Lire ce psaume

Admirer 3 attitudes

Méditer ce psaume  
avec le Peuple de  
l'Alliance

Contempler une  
image

Terminer en  
parlant à Dieu



Notre Père  
Qui es aux Cieux  
Que Ton Nom soit sanctifié  
Que Ton Règne vienne  
Que Ta Volonté soit faite  
sur la terre comme au ciel  
Donne-nous aujourd'hui  
notre pain de ce jour  
Pardonne nous nos  
offenses comme nous  
pardonnons aussi à ceux  
qui nous ont offensés  
Et ne nous laisse pas entrer  
en tentation  
Mais délivre-nous du mal.