

Matin

Psaume 23

- 1 Au Seigneur, le monde et sa richesse,
la terre et tous ses habitants !
- 2 C'est lui qui l'a fondée sur les mers
et la garde inébranlable sur les flots.

- 3 Qui peut gravir la montagne du Seigneur
et se tenir dans le lieu saint ?
- 4 L'homme au cœur pur, aux mains innocentes,
qui ne livre pas son âme aux idoles
(et ne dit pas de faux serments).

- 5 Il obtient, du Seigneur, la bénédiction,
et de Dieu son Sauveur, la justice.
- 6 Voici le peuple de ceux qui le cherchent !
Voici Jacob qui recherche ta face !

- 7 Portes, levez vos frontons, +
élevez-vous, portes éternelles :
qu'il entre, le roi de gloire !

- 8 Qui est ce roi de gloire ? +
C'est le Seigneur, le fort, le vaillant,
le Seigneur, le vaillant des combats.

- 9 Portes, levez vos frontons, +
levez-les, portes éternelles :
qu'il entre, le roi de gloire !

- 10 Qui donc est ce roi de gloire ? +
C'est le Seigneur, Dieu de l'univers ;
c'est lui, le roi de gloire.

Psaume 62

2 Dieu, tu es mon Dieu,
je te cherche dès l'aube : *
mon âme a soif de toi ;
après toi languit ma chair,
terre aride, altérée, sans eau.

3 Je t'ai contemplé au sanctuaire,
j'ai vu ta force et ta gloire.

4 Ton amour vaut mieux que la vie :
tu seras la louange de mes lèvres !

5 Toute ma vie je vais te bénir,
lever les mains en invoquant ton nom.

6 Comme par un festin je serai rassasié ;
la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.

7 Dans la nuit, je me souviens de toi
et je reste des heures à te parler.

8 Oui, tu es venu à mon secours :
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.

9 Mon âme s'attache à toi,
ta main droite me soutient.

[10-12]

Milieu du jour

Psaume 120

- 1 Je lève les yeux vers les montagnes :
d'où le secours me viendra-t-il ?
- 2 Le secours me viendra du Seigneur
qui a fait le ciel et la terre.

- 3 Qu'il empêche ton pied de glisser,
qu'il ne dorme pas, ton gardien.
- 4 Non, il ne dort pas, ne sommeille pas,
le gardien d'Israël.

- 5 Le Seigneur, ton gardien, le Seigneur, ton ombrage,
se tient près de toi.
- 6 Le soleil, pendant le jour, ne pourra te frapper,
ni la lune, durant la nuit.

- 7 Le Seigneur te gardera de tout mal,
il gardera ta vie.
- 8 Le Seigneur te gardera, au départ et au retour,
maintenant, à jamais.

Soir

Psaume 133

- 1 Vous tous, bénissez le Seigneur,
vous qui servez le Seigneur,
qui veillez dans la maison du Seigneur
au long des nuits.
- 2 Levez les mains vers le sanctuaire,
et bénissez le Seigneur.
- 3 Que le Seigneur te bénisse de Sion,
lui qui a fait le ciel et la terre !

Psaume 140

1 Seigneur, je t'appelle : accours vers moi !

Écoute mon appel quand je crie vers toi !

2 Que ma prière devant toi s'élève comme un encens,
et mes mains, comme l'offrande du soir.

3 Mets une garde à mes lèvres, Seigneur,
veille au seuil de ma bouche.

4 Ne laisse pas mon cœur pencher vers le mal
ni devenir complice des hommes malfaisants.

Jamais je ne goûterai leurs plaisirs :

5 que le juste me reprenne et me corrige avec bonté.

Que leurs parfums, ni leurs poisons, ne touchent ma tête !
Ils font du mal : je me tiens en prière.

6 Voici leurs juges précipités contre le roc,
eux qui prenaient plaisir à m'entendre dire :

7 « Comme un sol qu'on retourne et défonce,
nos os sont dispersés à la gueule des enfers ! »

8 Je regarde vers toi, Seigneur, mon Maître ;
tu es mon refuge : épargne ma vie !

9 Garde-moi du filet qui m'est tendu,
des embûches qu'ont dressées les malfaisants.

[10]