# «Mon âme, bénis le Seigneur et n'oublie aucun de ses bienfaits!»

14 août 2022
Alpage de Solalex
Jacques Küng

## Référence(s)

Psaume Chapitre 103
Philippiens Chapitre 4 Versets 4 à 7

## Prédication

Il y a quelques semaines, j'ai dû transmettre à l'équipe de RTSreligion un titre pour le culte d'aujourd'hui. J'ai choisi tout simplement le début du Psaume 103, attribué à David, comme pour nous dire : continuons à prier comme lui.

- *Mon âme, bénis le Seigneur, et n'oublie aucun de ses bienfaits !*

Si j'avais eu la place, j'aurais mis l'entier de ce premier verset :

- *Mon âme, bénis le Seigneur, et que **tout en moi** bénisse son saint nom !*
  *Mon âme, bénis le Seigneur, et n'oublie aucun de ses bienfaits !*

Ce Psaume 103, il m'habite depuis longtemps, et – peu à peu – je l'ai appris par cœur. Dans ce Psaume, ce qui m'impressionne, c'est que David commence à s'adresser à lui-même plutôt qu'à Dieu. À son école, j'apprends, moi aussi, à m'exhorter moi-même : « Allez Jacques, rassemble **tout** ce qui se bouscule en toi ! Réinscris **tout** cela dans une dynamique de confiance ! »

Avant de dire ce Psaume, j'ai demandé à André de nous lire une exhortation de Paul dans sa lettre à la communauté chrétienne de Philippes, au chapitre 4. Cette lecture sera précédée d'une prière.

Seigneur Dieu, par ton Esprit, viens ouvrir la mémoire de notre cœur pour que nous puissions y accueillir ta Parole de vie, pour la gloire de ton nom. Amen.

- ***Philippiens 4, 4-7***
  *Soyez toujours joyeux dans le Seigneur. Je le répète : soyez joyeux ! Que votre bonté soit reconnue par tous. Le Seigneur est proche.*
  *Ne vous inquiétez de rien, mais, en toute circonstance, demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et faites-le avec un cœur reconnaissant.*
  *Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut imaginer, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ.*
  *Amen.*

Soyez toujours joyeux ? Ne vous inquiétez de rien ?

Ce sont les mots de l’apôtre Paul, mais ils paraissent bien légers, comme si la foi pouvait être une joyeuse insouciance. Nous savons d’expérience qu’il est impossible d’être toujours joyeux. Quant à ne s’inquiéter de rien, il ne suffit pas de le dire pour y arriver.

En cette journée de mi-été, sur l’alpage de Solalex, loin des vains bruits de la plaine, notre âme aujourd’hui n’est pas sereine. Certes, il est bon de nous retrouver ici pour faire la fête, d’autant plus que ces deux dernières années nous avons été privés de mi-été. Les anciens parmi nous aiment à se raconter des souvenirs du temps où on montait encore à Anzeindaz pour la mi-été. On parle du temps qui passe, de celles et ceux qui nous ont quittés depuis la dernière mi-été. On se réjouit des naissances, celles qui viennent d’avoir lieu et celles que nous voyons poindre à l’horizon.

Faire la fête, oui, mais dans une ambiance un peu lourde : les pâturages autour de nous sont bien secs. Les autorités pourraient nous annoncer des restrictions pour ces prochains mois : on craint des pénuries. Je suis d’une génération qui n’a pas été habituée à cela. Mais, les générations qui m’ont précédé se souviennent de temps qui ont été durs.

En accompagnant des familles qui pleuraient le décès de parents très âgés, je les ai souvent entendus dire : « Pour eux, paysans de montagne, la vie n’a pas toujours été facile. Ils en ont connu des privations. Mais ils disaient quand même : J’ai eu une belle vie ! »

Quant à la situation internationale, vous la suivez comme moi au travers des médias : cela ne nous incite guère à l'optimisme…

Alors, les mots de l'apôtre Paul nous paraissent un peu légers et insouciants : « *Soyez toujours joyeux ! […] Ne vous inquiétez de rien !* »

Comment recevoir ces exhortations aujourd'hui ?

Un rappel pourrait nous y aider : comme tout croyant formé dans la tradition juive, Paul était imprégné de la spiritualité biblique. Il n'est guère audacieux d'imaginer que Paul connaissait par cœur plusieurs Psaumes de la Bible. Il les connaissait probablement avec les mélodies et instruments de sa culture, tant il est vrai que la musique est un précieux appui pour la mémoire.

Sur quelle tonalité chantait-il le Psaume 103 ?

- *Mon âme, bénis le Seigneur,*
  *Et que tout en moi bénisse son saint nom.*
  *Mon âme, bénis le Seigneur,*
  *Et n'oublie aucun de ses bienfaits.*

  *C'est lui qui pardonne toutes tes fautes*
  *Et te guérit de toute maladie.*
  *Il arrache ta vie à la tombe.*
  *Il te couronne de tendresse et d'amour.*
  *Il comble de bien ta vieillesse.*
  *Il renouvelle ta jeunesse comme celle de l'aigle.*

  *Le Seigneur agit avec justice.*
  *Il fait droit à tous les opprimés.*
  *Il a révélé ses plans à Moïse*
  *Et ses exploits au peuple d'Israël.*

  *Le Seigneur est bienveillant et compatissant,*
  *Lent à la colère et riche en bonté.*
  *Il ne fait pas constamment des reproches,*
  *Il ne garde pas son courroux pour toujours.*

*Il ne nous a pas punis comme nous l'aurions mérité.*
*Il ne nous a pas fait payer le prix de nos fautes.*

*Autant les cieux s’élèvent sur la terre,*
*Autant sa grâce est puissante*
*Pour celles et ceux qui le craignent.*
*Autant l’Orient est éloigné de l’Occident,*
*Autant il éloigne de nous nos péchés.*

*Comme un père est tendre pour ses enfants,*
*Le Seigneur est tendre envers ceux qui le craignent.*
*Il sait bien, lui, de quoi nous sommes faits :*
*D’un peu de poussière, il ne l'oublie pas.*
*L'humain : ses jours sont comme l'herbe,*
*Il fleurit comme la fleur des champs.*
*Qu’un vent brûlant passe sur lui, il n’est plus.*
*Le voilà disparu sans laisser de trace.*

*Mais la fidélité du Seigneur pour ses fidèles*
*Dure depuis toujours, et durera toujours.*
*Et sa justice reste acquise*
*Aux enfants de leurs enfants,*
*À tous ceux qui gardent son alliance*
*Et se souviennent de ses commandements.*

*Le Seigneur a dressé son trône dans les cieux,*
*Sa royauté s’étend sur tout ce qui existe.*
*Bénissez le Seigneur, vous ses messagers !*
*De toutes vos forces, exécutez sa parole !*
*Obéissez-lui au premier mot !*
*Bénissez le Seigneur, vous, ses armées !*
*Soyez à son service et faites sa volonté !*
*Bénissez le Seigneur, vous toutes ses œuvres,*
*Dans tous les lieux de son empire !*

*Et moi aussi, je veux dire :*

*Mon âme, bénis le Seigneur.*

Mon âme, bénis le Seigneur, et vous toutes et tous, chantez avec moi : « Bénissons Dieu, notre roi, le puissant roi de gloire ! » (Le numéro 41-10 du recueil Alléluia).

Au travers des siècles, et dans le monde entier, les Psaumes de la Bible sont chantés sur toutes sortes de mélodies et accompagnés de toutes sortes d'instruments.

Depuis plusieurs mois, je découvre la joie d'apprendre des Psaumes par cœur. Ma mémoire n'étant pas musicale, je me contente d'apprendre les paroles. Je les apprends en marchant. Je me les récite en marchant.

En même temps que je récite ce Psaume 103, je m'émerveille des beautés de la création tout autour de moi :

- *Bénissez le Seigneur, vous toutes ses œuvres,*
  *Dans tous les lieux de son empire !*

Ainsi, je me sens partie prenante de toute la création. Non pas seul, isolé dans mon coin, mais en relation avec d'autres, en relation avec le monde.

Ces mots parfois, je les mâche lentement, pour qu'ils descendent au plus profond de moi.

- Le Seigneur est bienveillant et compatissant,
  *Lent à la colère et riche en bonté.*
  *Il comble de biens ta vieillesse,*
  *Il renouvelle ta jeunesse comme celle de l'aigle.*

Si je suis seul sur le chemin, je les dis à haute voix en marchant vite et je m'en trouve tout essoufflé :

- Bénissez le Seigneur, vous ses messagers !
  *De toutes vos forces, exécutez sa parole !*
  *Obéissez-lui au premier mot !*
  *Bénissez le Seigneur, vous, ses armées !*
  *Soyez à son service et faites sa volonté !*

Ces mots, ils viennent nourrir en moi confiance et espérance :

- C'est lui qui pardonne toutes tes fautes
  *Et te guérit de toute maladie.*
  *Il arrache ta vie à la tombe.*
  *Il te couronne de tendresse et d’amour.*

Cette confiance, ce n’est pas celle de l’illusion, mais celle de la lucidité. Je dis et redis aussi :

- Le Seigneur sait bien de quoi nous sommes faits :
  *D’un peu de poussière, il ne l'oublie pas.*

Et moi non plus…

Dans un temps d’insomnie, il m’arrive de me réciter des Psaumes, puis de me réveiller plus tard en me souvenant parfois jusqu’où j’avais pu aller dans ma récitation.

Dans mon travail de pasteur en paroisse, je rencontre régulièrement des personnes, plutôt âgées, qui connaissent encore par cœur des Psaumes, des cantiques ou des versets bibliques appris dans leur jeunesse. Psaumes, cantiques et versets qui accompagnent leur existence, qui habitent de reconnaissance leurs temps de joie, qui éclairent d’espérance leurs temps de tristesse, qui mettent des mots sur leurs détresses. *« Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m’as-tu abandonné ? »*

Peu à peu, je me mets à l’école de ces personnes. Je découvre ainsi la saveur de connaître des Psaumes par cœur.

Bien avant de nourrir ma piété personnelle, les Psaumes de la Bible ont nourri des générations et des générations de croyants. En prononçant ces mots qui traversent les siècles, ces gens d’autrefois ont reçu la force et le courage de se relever, d’aller de l’avant. Cette mémoire me porte de jour en jour.

Les Psaumes de la Bible accompagnent aussi la vie de beaucoup de femmes et d’hommes d’aujourd’hui répandus sur tous les continents. Avec les mots de la Bible, et les instruments de leur culture, ces gens chantent leur émerveillement face aux beautés de la création et au mystère de la grâce de Dieu.

Au cœur de leurs épreuves et de leurs questions, ces gens reçoivent, dans leur langue, des mots de la Bible pour crier à Dieu leurs craintes et leurs détresses, pour se plaindre aussi de la violence des humains. Avec les mots de la Bible, dans leur langue

et avec leurs instruments, ces compagnes et compagnons de foi chantent aussi leur espérance que le Seigneur saura les entendre et les rejoindre, là où ils vivent.

Lorsqu'ils gagnent ainsi en épaisseur de vie et d'humanité, les Psaumes de la Bible gagnent aussi pour moi en saveur et en vérité.

Essayez donc chez vous, après le culte, ou ce soir dans le silence, de laisser résonner en vous des bribes de Psaumes ou de versets qui vous habitent. Cela pourrait vous conduire au cœur de votre foi, en ce lieu où l'essentiel vous échappe, en même temps qu'il vous est donné.

- ***Mon âme**, bénis le Seigneur, et que tout en moi bénisse son saint nom !*
  *Mon âme, bénis le Seigneur, et n'oublie aucun de ses bienfaits !*

A la table familiale de mon enfance, cette prière a longtemps ouvert les repas. Elle est restée gravée en mon cœur. D'autres personnes partagent ce même souvenir. Il serait intéressant de rechercher ensemble comment ce mot *âme* résonnait autrefois en nos têtes d'enfants.

« Mon âme » : qu'est-ce à dire ? Une partie de moi-même cachée je ne sais où quelque part en moi ? Un mot plein de mystère en tout cas. Ce mot, je l'entendais chaque jour. Je ne le comprenais pas toujours, mais il a grandi avec moi, ou plutôt moi avec lui.

Peu à peu, avec d'autres, familles, amis, collègues, j'ai découvert ceci : lorsque la Bible dit « âme », elle dit en fait « respiration, souffle de vie, énergie ». Elle dit plutôt « gorge, entrailles, tout ce qui bouillonne en moi ».

Aujourd'hui, lorsque je dis « mon âme », j'entends ce qui est constitutif de ma vie, ce qui lui donne sens et élan, ce qui nourrit mon existence et renouvelle mon énergie.

« Mon âme », c'est moi, avec ma personnalité, avec toute mon histoire, avec tout ce qui bouillonne en moi, avec ce que je sais de moi, avec aussi tout ce que j'en ignore et qui m'échappe : tout cela en moi.

« Mon âme », c'est ce qui me permet d'être en dialogue avec moi-même, de réfléchir à quoi j'en suis, de faire le point, de reprendre souffle.

- *Mon âme, bénis le Seigneur, et que **tout en moi** bénisse son saint nom !*
  *Mon âme, bénis le Seigneur, et n'oublie aucun de ses bienfaits !*

« Tout en moi » : la joie de commencer une nouvelle étape de mon parcours de vie, puisque j'arrive au temps de la retraite ; cette excitation à partir découvrir un nouveau lieu et des gens que je ne connais pas. Et puis cette part de tristesse aussi à vous dire bientôt au revoir.

« Tout en moi » : la reconnaissance pour mon parcours professionnel de plus de 40 ans. Mais aussi les souvenirs lourds des drames que j'ai côtoyés, des personnes en détresse que j'ai accompagnées. Toute cette énergie que j'ai essayé de partager avec d'autres, sans toujours y parvenir.

Il y a tout cela en moi. Avec, en plus, cette communion qui me lie à des compagnes et compagnons de foi rencontrés au cours des ans et dont je sais qu'ils vivent aujourd'hui des temps contrastés, au Rwanda, au Cameroun, à Cuba, en Egypte, au Liban, à Madagascar.

« Tout en moi » : ce que je viens d'évoquer et tant de choses encore dont beaucoup m'échappent. Tout ce qui m'inquiète, et me fait peur aussi.

« Tout en moi » : laissez ces mots travailler en vous. Lorsque vous les prononcez, voici que remontent peu à peu en votre mémoire tant d'expériences. Souvenirs joyeux et tristes. Epreuves et soucis. Travail accompli et projets à réaliser. Puis, voici les visages de vos proches, de vos amis, de tant de personnes rencontrées tout au long de votre existence. Tout cela qui se bouscule en vous !

- *Mon âme, bénis le Seigneur, et que tout en moi bénisse son saint nom !*

Il y a des jours où la louange sort sans difficulté de mon cœur et de mes lèvres. Emerveillement face aux beautés de la création et à l'affection de mes proches. Il y a aussi des jours où la louange reste bloquée en moi par des doutes, des questions, des épreuves. Des jours où l'effort à fournir est grand pour retrouver devant moi un espace de confiance et d'espérance. Quand il y a trop de soucis, trop de souffrances, pour mes proches, pour d'autres, ou pour moi-même… je n'arrive pas à dire : « Merci ». Ou alors, je dois d'abord me secouer moi-même, me dire et me redire à moi-même que mon existence ne m'appartient pas. Ma vie, et tout ce qui se bouscule en moi, tout cela m'est confié par Celui qui m'échappe totalement et qui pourtant me

rejoint au plus intime de moi.

Dans mes jours les plus difficiles, la persévérance du Psalmiste vient à mon aide. Lui aussi a eu des jours sombres à traverser. Lui aussi a vu son existence se remplir de questions et d'incompréhensions. Lui aussi a accompagné des amis en deuil. Lui aussi a connu la difficulté d'exprimer louange et reconnaissance. Ces jours-là, il se reprenait lui-même en main. Il se disait et redisait à lui-même :

- *Mon âme, bénis le Seigneur et que tout en moi bénisse son saint nom !*

Dans les jours les plus difficiles, le Psalmiste retrouvait ainsi qu'un espace s'ouvrait encore devant lui. J'essaie de me mettre à son école.

Je ne suis pas le maître de ma vie. Comme les autres humains, je ne suis fait que d'un peu de poussière. David le chantait déjà :

- *L'humain, ces jours sont comme l'herbe. Il fleurit comme la fleur des champs. Qu'un vent brûlant passe sur lui, il n'est plus. Le voilà disparu sans laisser de trace*

Mais voici qu'un appel à la confiance m'est adressé. Aujourd'hui, je suis vivant, par la grâce de Dieu. Ma vie peut s'épanouir sous le regard du Seigneur, dans la recherche de la paix et de la justice, dans le respect de toutes les œuvres du Seigneur qui participent à sa louange, dans tous les lieux de son empire.

Alors, je me redis la patience du Seigneur à notre égard :

- Le Seigneur est bienveillant et compatissant, lent à la colère et riche en bonté.
  *Il ne fait pas constamment des reproches. Il ne garde pas son courroux pour toujours.*
  *La fidélité du Seigneur dure depuis toujours et durera toujours.*

Le Seigneur attend de nous que nous gardions son alliance, que nous nous souvenions de ses commandements, de ses appels à rechercher la paix et la justice, à respecter le monde et toutes les personnes qui y vivent. Lorsque les attentes du Seigneur ou les défis du monde me semblent trop immenses pour ma petite personne, je me dis et me redis à moi- même :

- *Allez Jacques, rassemble **tout** ce qui se bouscule en toi !*
  *Réinscris **tout** cela dans une dynamique de confiance !*

  *Mon âme, bénis le Seigneur, et que tout en moi bénisse son saint nom !*
  *Mon âme, bénis le Seigneur, et n'oublie aucun de ses bienfaits !*

Cet appel à moi-même me rappelle la fidélité de Dieu : « tout en moi » a sa place sous le regard bienveillant du Seigneur, lui qui sait aussi être exigeant à notre égard.

L'apôtre Paul, j'en suis convaincu, devait connaître ce Psaume par cœur. Il le priait régulièrement pour que son quotidien en soit imprégné. Par cette prière, il redécouvrait de jour en jour qu'en toutes circonstances un espace de confiance et d'espérance pouvait s'ouvrir devant lui.

Habité de ce Psaume, Paul a pu écrire :

- *Soyez toujours joyeux d'être unis au Seigneur. Ne vous inquiétez de rien.*
  *La paix de Dieu qui dépasse tout ce que vous pouvez comprendre gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ.*

Il ne s'agit pas d'une joyeuse insouciance qui fermerait les yeux sur la réalité du monde. Il s'agit de la ferme espérance que le dernier mot sur toute personne et toute réalité ne nous appartient pas. Le dernier mot appartient à Dieu. A lui seul, le jugement des cœurs. Notre responsabilité, c'est de lui faire confiance

Pour Paul, comme pour nous aussi aujourd'hui, ce Psaume 103 prend encore plus de consistance lorsque nous le recevons en Jésus-Christ.

Vous, les gens de la paroisse des Avançons que je vais bientôt quitter, vous m'avez souvent entendu résumer l'essentiel du projet de vie de Jésus de Nazareth :

- *Tout ce que vous voulez que les humains fassent pour vous,*
  *Faites- le vous-même pour eux.*
  *Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés.*

Pour Jésus de Nazareth, ces mots n'ont pas été des paroles en l'air. Ils ont façonné sa vie, ils l'ont conduit à la mort, ils ont habité sa résurrection.

De même, ces mots peuvent façonner notre vie lorsqu'elle grandit sous le regard de Dieu, qu'elle est éclairée par l'amour de Jésus, et animée par la force de l'Esprit-Saint.

- *Tout ce que vous voulez que les humains fassent pour vous,*
  *Faites-le vous-même pour eux.*

C'est cela que Dieu attend de nous.

Pour que nous puissions continuer à vivre ainsi dans son alliance, osons donc nous dire et nous redire à nous-mêmes de jour en jour :

- *Mon âme, bénis le Seigneur, et que tout en moi bénisse son saint nom !*
  *Mon âme, bénis le Seigneur, et n'oublie aucun de ses bienfaits !*

Amen !