

Petit parcours avec la liturgie des heures...

La crise sanitaire nous amène à devoir vivre malgré nous un jeûne eucharistique. Et si cette épreuve nous amenait à découvrir, apprivoiser ou pratiquer avec plus de fidélité ce que l'Église appelle la liturgie des heures (ou l'office divin). Elle est par excellence la prière de l'Église, du peuple de Dieu, avec le Christ.

Je vous propose ici un petit parcours qui se voudrait un appui pour apprivoiser cette forme de prière qui peut paraître déroutante. Je me permettrai de partir de mon expérience et de mes propres difficultés initiales pour vous partager quelques jalons qui m'ont aidée. Ce n'est donc pas un exposé complet, loin de là ... juste le désir de vous donner peut-être envie ou de faire céder quelques réticences.

Chacun a son vécu et ses propres questions. Je vous invite donc à les partager. Je m'efforcerai d'y répondre.

Qu'appelle-t-on la liturgie des heures ? : ce sont des offices liturgiques qui ponctuent chaque journée, pour que toute la vie de l'homme soit tournée vers Dieu, ouverte à sa présence dans la louange et la supplication, « exposée » à la présence agissante de l'Esprit-Saint. Ces offices sont priés tout particulièrement par les consacré(e)s dans les communautés religieuses, ainsi que par les prêtres et les diacres. Mais le Concile Vatican II a invité chaque baptisé à les prier, soit associé à une communauté, soit seul quand cela est impossible.

Les deux principales « heures » sont :

- Les Laudes (prière du matin. Ce mot vient d'un mot latin signifiant « louange »)
- Les vêpres (prière du soir. Pensons au mot vespéral ... lié au soir, au coucher du soleil)

Où trouver le texte de la liturgie des heures ?

Comme pour la messe, les textes de cette prière sont chaque jour les mêmes dans le monde entier. C'est donc une grande communion qui se tisse ainsi dans la prière.

On peut par exemple trouver les textes sur le site de l'AELF¹ : <https://www.aelf.org/>

Un tableau s'affiche alors et, selon le moment où vous avez choisi de prier (matin ou soir), vous cliquez sur « laudes » ou « vêpres »².

Sur la gauche apparaît alors **le déroulé de l'heure** :

- Dialogue d'introduction
- Hymne
- Psalmodie (deux psaumes et un cantique biblique).
- Lecture brève de la Parole de Dieu
- Un court dialogue de réponse à cette parole : le répons
- Un cantique évangélique (cantique de Zacharie le matin, cantique de Marie le soir)
- La prière d'intercession
- Le Notre Père
- L'oraison
- Un dialogue de conclusion : « Bénissons le Seigneur R/ Nous rendons grâce à Dieu ! »

1 (Association Episcopale Liturgique pour les pays Francophones)

2 D'autres « heures » sont proposées. Je n'en parle pas pour ne pas alourdir le document.

Pour mieux comprendre la structure et le dynamisme d'une heure, voir la pièce jointe.

Quelques jalons ou suggestions ... un peu dans le désordre !

Le Christ prie le Père et nous invite à prier : les évangiles nous présentent très souvent Jésus en train de prier. Ce dialogue avec son Père a été sa nourriture à tout moment, l'âme de son ministère messianique³ et jusqu'à son agonie elle-même. Cette prière était tissée des psaumes qui étaient alors comme l'alphabet de la prière juive. En priant aujourd'hui les psaumes, nous mettons nos pas dans ceux du Christ qui les a lui-même priés et nous répondons à sa demande expresse : « Priez »

Le Christ associe l'Église à sa prière : baptisés, nous sommes devenus les membres de son Corps dont il est la tête ou encore « le chef ». Ainsi, il rattache à lui-même toute la communauté humaine et nous donne ainsi d'avoir accès auprès de Dieu⁴.

« **Dieu viens à mon aide ! Seigneur, à notre secours !** » ce court dialogue introductif fait bien écho à ce que nous venons de dire : Dieu, viens à mon aide ! = je ne sais pas prier, je ne sais pas trouver le chemin vers Toi, viens à mon aide ! ... Et Dieu vient à notre aide en nous donnant les mots des psaumes et surtout en nous donnant de nous unir à la prière du Seigneur, Jésus lui-même. Remarquons au passage que la liturgie nous fait passer de « mon » à « notre ». Dès les premiers mots, nous sommes donc conduits à nous dé-centrer de nous-mêmes. C'est avec toute l'Église que nous prions.

*« Dieu n'aurait pu faire aux hommes plus grand don que celui-ci: de son Verbe, par qui il a créé toutes choses, il fait leur chef, et d'eux il fait ses membres, pour que lui, il soit Fils de Dieu et Fils de l'homme, un seul Dieu avec le Père, un seul homme avec les hommes; pour qu'en parlant à Dieu dans la prière nous ne séparions pas de lui son Fils, pour qu'en priant, le corps du Fils ne sépare pas son chef de lui-même: pour qu'il soit l'unique sauveur de son corps, **Notre Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, qui, à la fois, prie pour nous, prie en nous et est prié par nous. Il prie pour nous comme notre prêtre, il prie en nous comme notre chef, il est prié par nous comme notre Dieu. Reconnaissons donc nos paroles en lui, et ses paroles en nous.**»*

St Augustin, commentaire des psaumes

C'est en cela que réside la dignité de **la prière chrétienne : elle participe de la piété du Fils unique envers le Père** et de la prière que, durant sa vie sur terre, il a exprimée par la parole et qui, à présent, se perpétue sans interruption dans toute l'Église et en tous ses membres, au nom et pour le salut de tout le genre humain⁵.

Si nous avons parfois du mal à entrer dans la prière des psaumes, nous souvenir qu'ils ont été priés par le Christ peut nous être d'une grande aide.

3 Voir PGLH n° 4

4 Voir PGLH (Présentation Générale de la Liturgie des Heures) n°6

5 Voir PGLH n°7

Les psaumes sont à la fois parole DE Dieu et parole À Dieu... comme pour la prière du Notre Père, c'est Dieu lui-même qui nous donne les mots et le chemin de la prière. C'est un chemin sûr quand nous peinons à nous tourner vers Lui, c'est un chemin sûr pour tout à la fois l'écouter et lui parler dans un dialogue confiant.

Les psaumes ont un langage très concret et abordent tous les aspects de nos vies humaines : joie, allégresse, reconnaissance, louange ... mais aussi angoisse, souffrance, colère, interrogations douloureuses et même violence ... C'est bien tout ce qui fait notre vie sans exception qui est ainsi tourné vers Dieu.

Parfois la tonalité des psaumes ne colle pas à notre humeur du jour ... alors que je suis dans la joie, le psaume m'amène à dire des paroles de plainte... alors que j'ai le cœur lourd ou broyé par la souffrance, le psaume m'amène à louer Dieu... Cette prière nous amène effectivement à nous dé-centrer, pour prier en communion avec ceux qui ne vivent pas forcément la même chose que nous. On peut alors prier pour ces personnes, ce qui peut s'entendre de deux manières :

- Prier « pour » c'est-à-dire à l'intention de ces personnes. Par exemple, en disant un psaume qui exprime la plainte dans la souffrance, je prie à l'intention de souffrants que je connais autour de moi.
- Prier « pour » c'est-à-dire à la place de ces personnes, être comme leur porte-parole quand elles ne peuvent prier elle-même, pour de multiples raisons.

Lors d'une formation, on nous a ainsi invités à mettre un même psaume successivement sur les lèvres de plusieurs personnes que nous connaissions et qui pouvaient vivre des situations différentes.

Goûter et savourer ... lorsque l'on dit seul l'hymne ou les psaumes ou la lecture brève de la Parole de Dieu, il est alors possible d'aller à son rythme. Et si l'une ou l'autre phrase, l'un ou l'autre verset nous touche profondément, n'ayons pas peur de nous y arrêter et de le laisser résonner en nous, d'écouter les mouvements intérieurs et les appels qu'il suscite. Car la parole de Dieu travaille en nous et ne revient pas à Lui sans porter de fruit (Isaïe 55,10-11). Donnons lui le temps de rester en contact avec notre cœur ... comme l'eau sur la terre très sèche, il faut parfois du temps pour qu'elle pénètre !

Apprendre par cœur le cantique de Zacharie ou le Magnificat ... plus on les prie, plus on découvre leur richesse. Les connaître par cœur nous donne un trésor à emporter partout avec nous.

Le langage des hymnes : il est parfois poétique et peut faire résonner d'une façon nouvelle ou plus vivante l'un ou l'autre aspect de la vie du Christ, de notre foi. Cela reste pour moi une belle découverte.

L'intercession : elle unit très souvent la louange et la supplication. Ce pourrait être une heureuse source d'inspiration pour nos prières universelles.

Pour une présentation beaucoup plus complète

voir le texte complet de la Présentation Générale de la Liturgie des Heures sur le lien suivant :

https://liturgie.catholique.fr/wp-content/uploads/sites/11/import/pdf/import-PRESENTATION_GENERALE_DE_LA_LITURGIE_DES_HEURES.pdf

