

III- Petite méthode de la *lectio divina*

La *lectio divina* est structurée en **quatre étapes** à suivre dans l'ordre.

Avant ces quatre étapes, il est important de faire le **Signe de la Croix** et **d'invoquer l'Esprit-Saint**. C'est l'Esprit-Saint qui a inspiré toutes les personnes qui, à travers les siècles, ont écrit les différents livres de la Bible. C'est donc aussi l'Esprit Saint qui peut nous aider à comprendre ces textes de la Bible. Tu trouveras une petite feuille avec plusieurs prières à l'Esprit-Saint.

1/ La lecture

La première étape est la lecture attentive d'un petit passage de la Bible. Même si tu connais ce texte, il faut le lire lentement, en faisant attention aux détails, comme lorsque tu lis la lettre d'une personne qui t'est chère. Tu peux d'ailleurs le relire plusieurs fois.

2/ La méditation

La deuxième étape est la méditation de ce passage pour comprendre ce que le Seigneur te dit personnellement. Cette Parole de Dieu peut te révéler qui est le Seigneur et te rejoindre dans ta vie (dans ta relation au Seigneur, aux autres, au monde). Tu n'es pas obligé de méditer tout le texte, tu peux seulement t'arrêter sur un ou plusieurs points qui te marquent, qui te touchent.

Tu pourras recopier la ou les mots ou phrases qui retiennent ton attention.

Pour guider ta méditation, tu peux te poser les questions :

- *Qu'est-ce que cette Parole me dit de Dieu ?*
- *Comment cette parole me parle-t-elle à moi personnellement ?*

Tu peux aussi imaginer la scène, comme si tu la vivais.

3/ La prière de réponse (ou l'oraison)

Dans la troisième étape, on répond au Seigneur en L'interrogeant, en Le remerciant, en Lui présentant nos demandes pour nous-mêmes ou pour d'autres personnes dans la confiance d'un enfant qui parle à son Père.

4/ La contemplation (adoration)

La quatrième étape termine ce dialogue avec le Seigneur par un petit moment de silence et de paix, simplement dans la joie d'être en Sa Présence.

Tu peux confier à Marie tout ce que tu as reçu pour qu'en gardant ce trésor que tu confies dans son cœur, elle t'aide à le garder aussi dans le tien.



LECTIO DIVINA : PRIER LA PAROLE DE DIEU CHAQUE JOUR

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE

site web : <http://lectiodivina.webcatho.fr>

I – Qu'est-ce que la *lectio divina* ?

La *lectio divina*, lecture divine, est une lecture priante de la Parole de Dieu intégrant toutes les autres formes de prière (action de grâces, louange, prière de demande, adoration). Elle est un véritable dialogue avec Dieu dans lequel Dieu nous parle en premier. Notre prière, notre parole est une réponse à Sa Parole en fonction de ce que l'Esprit Saint nous a permis de comprendre. C'est ainsi que Dieu peut vraiment toucher, ouvrir et transformer notre cœur. Ecouter Dieu en premier, c'est Lui laisser l'initiative, Lui permettre de nous guider dans des chemins que nous n'imaginions pas, certes inattendus, parfois déconcertants mais extraordinairement plus beaux et plus riches que ceux que nous aurions empruntés. Prier en commençant par écouter la Parole de Dieu, c'est en fait cheminer en présence du Seigneur qui nous parle réellement et personnellement : Il nous instruit, nous aide à comprendre, nous interroge et nous invite à Lui répondre ou à L'interroger à notre tour. Il nous comble ainsi de sa présence, comme on est comblé de la présence d'un être qui nous aime et que nous aimons. Cette prière n'est jamais ennuyeuse et routinière mais au contraire chaque jour nouvelle : notre propre parole, nos propres mots adressés à Dieu en sont tout transformés parce qu'en écoutant Dieu, on apprend à parler, à penser, à agir avec Dieu, comme Dieu et en Dieu.

La Parole de Dieu est la nourriture qui nous fait grandir dans la vie spirituelle, elle nourrit notre prière et transforme notre comportement, notre être au point que lorsque l'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer.

La *lectio divina* était pratiquée par les premiers chrétiens puis, à partir du début du Moyen-Âge, ce sont plutôt les moines et les moniales qui ont continué à prier ainsi parce que beaucoup de personnes ne savaient plus lire. Mais aujourd'hui, chacun peut découvrir cette prière si riche et si vivante.

Le Carême peut être l'occasion de commencer ce chemin avec le Seigneur puisque c'est justement un temps du cheminement vers Pâques pour nous permettre d'approfondir notre relation au Seigneur en nous laissant guider et transformer par sa Parole et sa Présence.

Nous te proposons donc un parcours à travers l'Évangile selon saint Luc en nous arrêtant particulièrement sur les rencontres de Jésus.

II – Conseils pratiques

1/ Les « outils »

- une Bible

La *lectio divina* est une lecture et une prière des textes de la Bible. Il est bon que tu aies une Bible (tu trouveras sur le site des indications pour choisir une Bible). La Bible est une véritable bibliothèque composée de plusieurs livres, eux-mêmes divisés en chapitres et en versets. Tu pourras la garder toute ta vie comme un trésor.

Si tu n'en as pas, tu pourras t'appuyer sur les feuilles de *lectio divina* qui te seront envoyées et que tu pourras imprimer.

- un cahier (A4 ou A5)

Il est bon d'avoir un cahier pour recopier le ou les versets (phrases) qui te marquent dans ta lecture. Cela t'aidera à concentrer ton attention pour la méditation mais aussi à garder une trace des petites « perles » offertes par le Seigneur sur lesquelles tu pourras revenir plus tard.

Tu peux aussi noter tes points de méditation, tes questions et écrire de temps en temps une partie de ta prière de réponse.

Ce cahier est en fait un journal de bord de ton chemin avec le Seigneur. Il est personnel, il doit être beau, soigné, il faut que tu aies envie de le relire. A toi de trouver les moyens qui te conviennent (couleurs, etc). Tu trouveras sur le site un exemple qui peut t'inspirer.

- un porte-vues (ou un classeur)

Chaque semaine, tu recevras deux feuilles de *lectio divina* sur lesquelles tu peux également écrire. Le moyen le plus facile et le plus soigné de les conserver est de les classer au fur et à mesure dans un porte-vues. Tu seras heureux de pouvoir retrouver tel ou tel texte par la suite.

2/ Le temps, la régularité.

* Chaque jour

La *lectio divina* est une véritable nourriture spirituelle. De même que nous mangeons chaque jour pour que notre corps soit en bonne santé, de même, il est important de nourrir chaque jour notre âme.

Tu peux donc essayer de prendre un rythme quotidien de *lectio divina* en suivant le parcours proposé durant un moment paisible de ta journée (le matin ou le soir, par exemple). Pour être fidèle à ce « rendez-vous », peut-être est-il nécessaire que tu détermines à l'avance le moment consacré au Seigneur en fonction des jours, du travail scolaire, des activités, etc.

* Une semaine chrétienne

Chaque semaine, tu pourras découvrir deux rencontres de Jésus dans l'Évangile de Saint Luc.

Pour les chrétiens, la semaine commence le dimanche.

- Nous passerons donc les **trois premiers jours** (dimanche, lundi mardi) sur la première rencontre,
- puis les **trois jours suivants** (mercredi, jeudi vendredi) sur la deuxième rencontre.
- Le **samedi**, journée consacrée à la Vierge Marie dans l'Église, tu pourras reprendre un des textes de la semaine ou les versets que tu as notés pour méditer et faire mémoire (te souvenir) de l'ensemble de ce que tu as reçu dans la semaine. Tu auras ainsi la même attitude que Marie "*qui retenait et méditait toutes ces choses en son cœur*" (Lc 2, 19). Il suffira de te laisser guider par les feuilles envoyées.

* Une prière qui se déploie dans le temps

Chaque jour, tu pourras suivre les quatre étapes de la *lectio divina* mais nous te proposons d'approfondir l'étape de la lecture le premier jour, l'étape de la méditation le deuxième jour, l'étape de la prière de réponse le troisième jour. Le samedi, tu pourras approfondir l'étape de la contemplation (ou adoration).

Quel temps passer à cette prière ? C'est à chacun de le décider mais il faut prendre le temps de se mettre en présence du Seigneur en faisant cesser toute l'agitation qui nous entoure et toute l'agitation intérieure. Il faut prendre le temps d'écouter la Parole de Dieu, de la comprendre, d'y répondre, d'écrire quelques éléments à retenir. Dix minutes passeront très vite !

3/ Le lieu.

Jésus nous indique où prier :

« Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, « *ferme sur toi la porte et prie ton Père qui est là dans le secret* ». (Mt 6, 6).

La prière nécessite le silence et la solitude. Choisis un lieu où tu ne seras pas dérangé ni distrait, par exemple ta chambre.

Cette prière de la *lectio divina* se fait assis à une table ou à un bureau pour pouvoir poser la Bible, la feuille de *lectio divina* et pour pouvoir écrire. Cela t'aidera à te concentrer. Cette table doit être propre et bien rangée pour ne pas être distrait pendant la *lectio divina*. Faire de la place et de l'ordre sur sa table permettra aussi de faire de la place et de l'ordre dans ton cœur. Ainsi, pendant ces dix minutes quotidiennes, rien ne sera plus important que ce dialogue avec « *ton Père qui est là dans le secret* ».