

APPRENDRE À CONNAÎTRE JÉSUS POUR L'ANNONCER

# LA LECTIO DIVINA MODE D'EMPLOI



**À la différence du partage de la Parole, la Lectio divina est une démarche spirituelle qui est constituée de plusieurs étapes clairement identifiées et qui se vit habituellement, selon la Tradition de l'Eglise, de manière individuelle.**

**Cela dit, elle peut être pratiquée au sein d'une équipe. Et dans ce cas, il est important de respecter les étapes caractéristiques de la Lectio divina.**

## **1. LECTURE - Lecture lente et audible.**

*Seigneur Jésus, toi le Fils du Dieu vivant, apprends-moi à écouter ce que tu me dis dans l'Écriture Sainte, à y découvrir ton visage.*

**À cette étape de la lecture, la visée est de relever ce que je découvre ou redécouvre du texte biblique : personnages, mouvements, paroles...**

## **2. MEDITATION - Lecture avec l'intelligence et le cœur.**

J'entre alors dans le texte, en prenant le temps de visualiser la scène. Au besoin, je peux reconstituer le lieu avec les différents moments du récit. (Par exemple : Je monte sur la montagne avec Jésus ou je regarde Jésus monter sur la montagne ; Je marche avec les disciples d'Emmaüs ; Je suis présent à tel miracle, etc.)

*Seigneur Jésus, toi le Fils du Dieu vivant, le Verbe de Dieu fait chair, apprends-moi à manger et à assimiler ta Parole afin qu'elle me transforme et m'aide à me laisser habiter intérieurement par ta présence.*

**À cette étape de la méditation, plusieurs questions me sont posées :**  
**Que me révèle ce texte biblique de Dieu, de Jésus, ...?**  
**Quelle phrase attire aujourd'hui mon attention?**  
**Que me dit l'Esprit Saint à travers la phrase qui a retenu mon attention ?**

### **3. ORAISON - Adoration adressée au Père.**

*Je prie avec la phrase qui a retenu mon attention dans la méditation.*

*Seigneur Jésus, fils de Dieu vivant, mets-en moi ton Esprit pour que mon cœur soit comblé de l'amour qui t'unit à ton Père et pour que, par toi et avec toi, j'apprenne à prier Dieu, ton Père et notre Père.*

**À cette étape de l'oraison, j'entre en dialogue avec le Seigneur, en réponse à sa Parole.**

### **4. CONTEMPLATION - Laisser se déposer la Parole en silence.**

**Espace de gratuité. Se taire devant l'être aimé.**

*Seigneur Jésus, ô toi, Fils du Dieu vivant, apprends-moi à faire silence devant l'amour sans mesure dont le Père m'a comblé par le don de l'Esprit et que tu nous as manifesté par le don de ta vie. Apprends-moi à goûter le bonheur d'être aimé.*

**Ce repos en Dieu est une transformation intérieure ; il nous permet d'être tout à Dieu. Il est don de Dieu, présence d'amour, même si, dans l'instant, nous ne ressentons rien !**

.....

**La lecture priante de la Parole de Dieu porte l'existence croyante à se faire don pour les autres dans la charité. Elle débouche dans l'action ou le témoignage.**

*Seigneur, je veux être ton disciple et marcher à ta suite. Apprends-moi à être une incarnation vivante de ta Parole: « l'amour prend patience; l'amour rend service, l'amour ne jalouse pas, il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil; il fait rien de malhonnête; il ne cherche pas son intérêt; il ne s'emporte pas; il n'entretient pas de rancune » (1 Co 13, 4-5).*

**À la fin du temps de Lectio Divina, il est possible d'avoir le goût de noter l'expérience vécue, les pensées, les découvertes bibliques. Il peut être intéressant en effet de les relire plus tard. Certaines personnes choisissent aussi, après la lectio, de poursuivre la réflexion en faisant une relecture de la journée.**