

3/ 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, comme le disent les Pères de l'Eglise.

on peut donc essayer de prendre un rythme quotidien de *lectio divina* en suivant le parcours proposé durant un moment paisible de ta journée. Déterminer à l'avance ce moment consacré au Seigneur est souvent la clef pour rester fidèle à ce « rendez-vous ».

* Une semaine chrétienne

Pour les chrétiens, la semaine commence le dimanche. Chaque semaine, deux textes vous seront proposés.

- Nous passerons donc les **trois premiers jours** (dimanche, lundi mardi) sur le premier texte,
- puis les **trois jours suivants** (mercredi, jeudi vendredi) sur le deuxième.
- Le **samedi**, journée consacrée à la Vierge Marie "*qui retenait et méditait toutes ces choses en son cœur*" (Lc 2, 19), nous reprendrons l'un des textes de la semaine ou les versets notés pour faire mémoire de l'ensemble de ce qui a été reçu dans la semaine.

* Une prière qui se déploie dans le temps

Les cycles de trois jours permettront d'approfondir chaque jour l'une des étapes de la *lectio divina* (lecture le premier jour, méditation le deuxième jour, prière de réponse le troisième jour et contemplation le samedi).

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, de goûter et de se nourrir de sa Parole et de sa présence. Le temps d'un repas, 20 à 30 minutes, semble une bonne durée.

Que le Christ vous aide, frères très chers, à toujours accueillir la lecture de la Parole de Dieu avec un cœur avide et assoiffé. (...) Si vous voulez que les Saintes Écritures aient pour vous de la douceur et que les préceptes divins vous profitent autant qu'il le faut, soustrayez-vous, pendant quelques heures, à vos préoccupations profanes.

Saint Césaire d'Arles.



LECTIO DIVINA QUOTIDIENNE GUIDÉE PARCOURS SAINT RAPHAËL

Contact : Valérie Schelstraete
ch.dedreuille@lectiodivina.cef.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, oraison). 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, 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 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 par 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 complètement 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 et notre être.

La *lectio divina* était la prière de tous les premiers chrétiens, encouragée par les évêques. Avec la christianisation de populations non alphabétisées au début du Moyen-Âge, cette forme de prière a progressivement disparu de la pratique quotidienne des chrétiens pour devenir la « spécialité » des moines et des moniales. Mais aujourd'hui, chacun peut découvrir cette prière si riche et si vivante encouragée par les derniers papes pour donner un nouveau souffle à l'Eglise.

II- Petite méthode de la *lectio divina*

Au XII^{ème} siècle, un moine, Guigues le Chartreux, théorise et rédige la méthode de la *lectio divina* pratiquée depuis plusieurs siècles dans les monastères. Les quatre étapes de la prière à suivre dans un ordre précis sont comme les barreaux d'une échelle qui mène à Dieu. Ce sont la **lecture**, la **méditation**, l'**oraison** et la **contemplation**.

La prière commence par le **Signe de la Croix** et l'**invocation de l'Esprit-Saint** qui ayant inspiré les auteurs bibliques nous guide aujourd'hui aussi dans la compréhension de la Parole de Dieu.

1/ La lecture (*lectio*)

La première étape est la lecture d'un petit passage de la Bible. Même si le texte nous est déjà connu, cette lecture doit être lente et attentive, à la manière dont on lirait la lettre d'une personne qui nous est chère.

2/ La méditation (*meditatio*)

La deuxième étape est la méditation de ce passage pour comprendre ce que le Seigneur nous dit personnellement. Par sa Parole, le Seigneur se révèle à nous et nous rejoint dans notre vie (relation au Seigneur, aux autres, au monde).

Deux questions peuvent guider notre méditation :

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

On peut également imaginer la scène comme si on la vivait.

3/ La prière de réponse (*oratio*)

La troisième étape est celle de notre réponse à la Parole du Seigneur. Cette réponse peut prendre la forme d'une action de grâce, d'une demande de pardon, d'une supplication pour soi ou pour d'autres personnes, d'une louange, d'une interrogation...

4/ La contemplation (*adoratio*)

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. Il est important de prendre le temps de conclure sa prière par une formule conclusive d'action de grâce, éventuellement une prière à la Vierge Marie « qui méditait et gardait toute chose en son cœur » et par un signe de la Croix.

III- Présentation du parcours saint Raphaël et conseils pratiques

Le parcours saint Raphaël propose une *lectio divina* guidée jour après jour à travers quelques textes d'un même livre biblique suivi durant plusieurs semaines. Deux textes seront priés chaque semaine, un même texte étant repris trois jours de suite en développant progressivement les différentes étapes de la *lectio divina* grâce aux questions et commentaires d'accompagnement.

1/ Les « outils »

- **une Bible**. Même si les textes bibliques proposés à la prière figurent sur les feuilles du parcours, il est bon d'avoir sa propre Bible qui permettra notamment de situer le texte dans l'ensemble du livre biblique et de la Bible elle-même.

- **un cahier**. Chacune des étapes de la *lectio divina* peut être l'occasion d'écrire (un verset, une référence, une réflexion ou une prière personnelle). L'écriture est souvent un bon moyen de mémoriser, d'intérioriser et d'approfondir la prière. Un espace est prévu sur les fiches pour écrire mais il est certainement préférable d'avoir un cahier plus personnel.

- **un classeur** ou un **porte-vue** de rangement pour les fiches.

2/ 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. Il faut choisir un lieu où l'on n'est ni dérangé ni distrait, par exemple notre chambre ou notre bureau.

Les deux premières étapes de la *lectio divina* se font de manière privilégiée dans ce **lieu quotidien et intime de la chambre** que le Seigneur vient visiter par sa parole. Préparer la table à laquelle nous allons recevoir la Parole de Dieu en la débarrassant de tout autre objet que la Bible, la fiche et le cahier est une manière de nous disposer à la prière.

Les deux dernières étapes de la *lectio* peuvent se prolonger dans une **église** ou une **chapelle** où la présence réelle de Jésus dans l'Eucharistie nous nous plonge dans l'adoration et la communion, voire dans la **nature** qui nous met en présence du Créateur.