

# MÉDITER ET PRIER LA BIBLE

*La méditation de la Bible peut se vivre comme une écoute qui demande de faire silence devant Dieu et une écoute de ce qui résonne en soi. Introduction à une manière ancienne de méditer la Bible, la « lectio divina », pratiquée par des chrétiens de tous bords. Suivez un guide expérimenté.*

La *Lectio divina* ou « lecture divine ». Divine de deux manières. D'abord parce que l'objet de notre lecture est un texte à travers lequel Dieu veut nous parler. Mais divine aussi dans son aspect subjectif : le but de la lecture est d'allumer en nous le feu de l'Esprit saint.

J'essaye chaque jour de prendre un temps de *lectio divina* (mais je n'y arrive pas toujours), durant environ 45 minutes. Je la vis aussi en couple. Je pratique encore la *lectio divina* dans des groupes.

## CHERCHER LE CHRIST

La *Lectio divina* est une lecture centrée sur le Christ, qu'il faut chercher dans toutes Écritures. Dans chaque passage de l'Écriture se cache le « Verbe », le Christ, et il est celui qui accomplit toutes les Écritures en aimant Dieu de tout son cœur et son prochain comme lui-même. Il faut donc chercher un lien dans chaque passage avec l'amour vécu par le Christ.

MARTIN HOEGGER

pasteur, accompagnant spirituel dans la Communauté des soeurs de Saint-Loup

## CINQ ÉTAPES

### 1. La préparation

La préparation consiste essentiellement en une invocation de l'Esprit saint. Cet Esprit qui a inspiré les Écritures, nous lui demandons de venir nous éclairer. C'est sa lumière qui nous donne de discerner le Verbe dans l'Écriture.

### 2. La lecture

Il s'agit ensuite de lire et relire à plusieurs reprises le texte. Il ne faut donc pas que le texte soit trop long. Dans le temps de lecture, l'important est le silence. Il est le signe que nous sommes là non seulement pour écouter, mais pour avoir un contact actif avec le texte, en l'analysant.

### 3. La méditation

Après un certain temps, un verset, une phrase, un mot semblent se dégager. Je le reçois alors comme le véhicule à travers lequel l'Esprit saint désire se communiquer à moi. Je répète ensuite intérieurement le verset ou les mots, jusqu'à ce qu'une idée, une image, prenne forme.

Dans le temps de lecture, je me demande ce que *dit* le texte ; dans le temps de méditation, ce qu'il *me* dit à moi aujourd'hui, dans ma vie, dans l'Église, dans le monde.

### 4. La prière

Durant ce moment, je réponds au Christ, qui me parle à travers le texte. Je puise dans les mots de la Bible les mots de la prière. La *lectio divina* me fait découvrir que notre prière n'est qu'une réponse à ce que Dieu nous a déjà dit dans sa Parole.

A la fin de chaque *lectio*, j'écris une prière. Cela me permet de garder une trace du chemin parcouru.

### 5. La communication

L'étape suivante est le partage de ce que nous avons vécu durant la *lectio divina*. Cela vaut avant tout pour une démarche à deux ou en groupe.