

Lectio divina

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

C'est une tradition monastique de lire l'Écriture. *Lectio divina* est une expression latine qui signifie « lecture divine ou sacrée ».

Celle-ci est composée de 4 parties : lire, méditer, prier, contempler. Certains ajoutent une cinquième partie : agir, le fruit de la *lectio divina*.

Pourquoi pratiquer la *lectio divina*?

C'est un moyen de grandir spirituellement et de comprendre ce que le Seigneur veut me dire. C'est une pause dans notre vie quotidienne super occupée et une méthode pour nous ouvrir à Dieu.

Voici les étapes que vous pouvez facilement suivre à la maison :

- ***Lectio***
Lisez la Parole de Dieu, lentement et avec réflexion, afin qu'elle pénètre en vous.
- ***Meditatio***
Méditez sur le texte et ruminez-le pour en retirer ce que Dieu veut que vous entendiez.
- ***Oratio***
Priez et laissez simplement votre cœur parler à Dieu.
- ***Contemplatio***
Contemplez et reposez-vous simplement dans la Parole de Dieu.
Faites silence et écoutez au plus profond de votre être Dieu qui vous parle dans un cœur à cœur.
En pratiquant le silence, vous ferez l'expérience d'une transformation graduelle plus profonde.
- ***Actio***
Agissez et servez votre prochain. C'est la grâce qui vient en pratiquant la *lectio divina* quotidiennement et ainsi vous vous rapprochez de Dieu.

Les moines qui pratiquent la *Lectio divina* retiennent souvent une phrase, un mot qui « scintille » en lisant la Parole de Dieu. Ils la gardent dans leur cœur tel un mantra qu'ils répètent toute la journée. C'est une façon de rester connecté au Seigneur et de prier continuellement.

Pour plus d'informations sur le sujet, visitez le site de l'Abbaye de Bonneval, une abbaye de moniales cisterciennes :

http://www.abbaye-bonneval.com/frame_new/communaute/lectio_divina.php

