

Lectio divina

La lecture méditée de la Parole de Dieu : une méthode bénédictine de prière

La *lectio divina*, ou lecture méditée de la Parole de Dieu, est une forme de prière longuement pratiquée dans l'Église; on l'attribue à saint Benoît qui en a fait un point de règle dans ses monastères, d'où elle s'est répandue à travers le monde.

Le Saint Père Benoît XVI vient de ramener tous les fidèles à l'école de saint Benoît, en encourageant cette *lectio divina* dans sa récente lettre apostolique sur la Parole de Dieu. Il décrit les étapes de la *lectio*, soulignant que cette *lectio divina* n'est pas seulement une prière individuelle: bien que personnelle au quotidien, elle s'épanouit dans l'accueil communautaire de la Parole de Dieu.



Les étapes de la *Lectio divina* : par le Pape Benoît XVI



Lectio - « Elle s'ouvre par la lecture (*lectio*) du texte qui provoque une question portant sur la connaissance authentique de son contenu : que dit en soi le texte biblique? Sans cette étape, le texte risquerait de devenir seulement un prétexte pour ne jamais sortir de nos pensées.

Meditatio - S'en suit la méditation (*meditatio*) qui pose la question suivante : que nous dit le texte biblique? Ici, chacun personnellement, mais aussi en tant que réalité communautaire, doit se laisser toucher et remettre en question, car il ne s'agit pas de considérer des paroles prononcées dans le passé mais dans le présent.

Oratio - L'on arrive ainsi à la prière (*oratio*) qui suppose cette autre question : que disons-nous au Seigneur en réponse à sa Parole? La prière comme requête, intercession, action de grâce et louange, est la première manière par laquelle la Parole nous transforme.

Contemplatio - Enfin, la *lectio divina* se termine par la contemplation (*contemplatio*), au cours de laquelle nous adoptons, comme don de Dieu, le même regard que lui pour juger la réalité, et nous nous demandons : quelle conversion de l'esprit, du cœur et de la vie le Seigneur nous demande-t-il?

Saint Paul, dans la Lettre aux Romains affirme : « Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser pour savoir reconnaître quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui est capable de lui plaire, ce qui est parfait » (Rm 12, 2).

La contemplation, en effet, tend à créer en nous une vision sapientielle de la réalité, conforme à Dieu, et à former en nous « la pensée du Christ » (1 Co 2, 16). La Parole de Dieu se présente ici comme un critère de discernement : « elle est vivante, [...] énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants; elle pénètre au plus profond de l'âme, jusqu'aux jointures et jusqu'aux moelles; elle juge des intentions et des pensées du cœur » (He 4,12).

Actio - Il est bon, ensuite, de rappeler que la *lectio divina* ne s'achève pas dans sa dynamique tant qu'elle ne débouche pas dans l'action (*actio*), qui porte l'existence croyante à se faire don pour les autres dans la charité. »

Méditer, donner du temps à Dieu

Catéchèse du Pape Benoît XVI (extraits)

Chers frères et sœurs,

Aujourd'hui, je ne voudrais pas parler de tout ce chemin de la foi, mais uniquement d'un aspect limité de la vie de la prière qui est la vie du contact avec Dieu, c'est-à-dire la méditation. Et que signifie la méditation ? Cela signifie « faire mémoire » de ce que Dieu a fait et ne pas oublier ses nombreux bienfaits. Souvent, nous ne voyons que les choses négatives; nous devons garder en mémoire également les choses positives, les dons que Dieu nous a faits, être attentifs aux signes positifs qui viennent de Dieu et nous en souvenir.

Nous parlons donc d'un type de prière qui, dans la tradition chrétienne, est appelé « oraison mentale ». Nous parlons aujourd'hui d'une méditation qui n'est pas faite de paroles, mais qui est une prise de contact de notre esprit avec le cœur de Dieu.

Et Marie est ici un modèle très réel. L'évangéliste Luc répète plusieurs fois que « quant à Marie, elle conservait avec soin toutes ces choses, les méditant en son cœur » (2, 19 ; cf. 2, 51b). Gardienne qui n'oublie pas, elle est attentive à tout ce que le Seigneur lui a dit et fait, et médite, c'est-à-dire qu'elle prend contact avec diverses choses, elle les approfondit dans son cœur. Marie a vécu pleinement son existence, ses devoirs quotidiens, sa mission de Mère, mais elle a su maintenir en elle un espace intérieur pour réfléchir sur la parole et sur la volonté de Dieu, sur ce qui avait lieu en elle, sur les mystères de la vie de son Fils.



À notre époque, nous sommes absorbés par de nombreuses activités et occupations, préoccupations et problèmes ; on tend souvent à remplir les espaces de la journée, sans avoir un moment pour s'arrêter et réfléchir et nourrir sa vie spirituelle, le contact avec Dieu. Marie nous enseigne qu'il est nécessaire de trouver dans nos journées, avec toutes nos activités, des moments pour nous recueillir en silence et méditer sur ce que le Seigneur veut nous enseigner, sur la façon dont il est présent et agit dans le monde et dans notre vie : être capables de s'arrêter un moment et de méditer.

Saint Augustin compare la méditation des mystères de Dieu à l'assimilation de la nourriture et utilise un verbe qui revient dans toute la tradition chrétienne : « ruminer » ; c'est-à-dire que les mystères de Dieu doivent constamment résonner en nous afin qu'ils deviennent familiers, qu'ils orientent notre vie, qu'ils nous nourrissent comme cela a lieu avec la nourriture nécessaire pour nous alimenter. Et saint Bonaventure, en se référant aux paroles de l'Écriture Sainte, dit qu'elles « doivent toujours être ruminées pour pouvoir être goûtées en y appliquant ardemment notre esprit ».

Méditer signifie donc créer en nous une situation de recueillement, de silence intérieur, pour réfléchir, assimiler les mystères de notre foi et ce que Dieu opère en nous ; et pas seulement les choses qui vont et viennent.

Nous pouvons « ruminer » de diverses façons, en prenant, par exemple, un bref passage de l'Écriture Sainte, en particulier les Évangiles, les Actes des Apôtres, les Lettres des Apôtres, ou encore une page d'un auteur de spiritualité qui nous rapproche des réalités de Dieu, et les rend plus présentes de nos jours, en se faisant - pourquoi pas - conseiller par un confesseur ou par un directeur spirituel, lire et réfléchir sur ce que l'on a lu, en s'y arrêtant, en nous efforçant de le comprendre, de comprendre ce que cela nous dit, ce que cela dit aujourd'hui, d'ouvrir notre âme à ce que le Seigneur veut nous dire et nous enseigner. Le chapelet est lui aussi une prière de méditation : en répétant le *Je vous salue Marie*, nous sommes invités à repenser et à réfléchir sur le Mystère que nous avons proclamé. Mais nous pouvons également nous arrêter sur une expérience spirituelle intense, sur des paroles qui nous ont marqués en participant à l'Eucharistie du dimanche. Vous voyez donc qu'il existe de nombreuses façons de méditer et ainsi, de prendre contact avec Dieu, de nous approcher de Dieu et, de cette façon, d'être en chemin vers le Paradis.

Chers amis, la constance de donner du temps à Dieu est un élément fondamental pour la croissance spirituelle ; ce sera le Seigneur lui-même qui nous donnera le goût de ses mystères, de ses paroles, de sa présence et de son action, de sentir comme cela est beau lorsque Dieu parle avec nous ; cela nous fera comprendre de façon plus profonde ce qu'il veut de nous. À la fin, tel est précisément l'objectif de la méditation : nous remettre toujours plus entre les mains de Dieu, avec confiance et amour, certains que ce n'est qu'en faisant sa volonté que nous sommes à la fin véritablement heureux.

Extraits de la catéchèse sur la prière, à l'audience générale du 17 août 2011 à Castel Gandolfo