



(Photo : Pixabay)

## **La *LECTIO DIVINA* : découvrir les Écritures pour une transformation spirituelle**



*par Ruth Haley Barton*

[\(<https://transformingcenter.org>\)](https://transformingcenter.org)

La *Lectio Divina* (traduit par « lecture sacrée » ou « lecture sainte ») est une approche des Écritures nous incitant à écouter la parole de Dieu qui nous est adressée au moment présent. La *Lectio Divina* fait référence à une ancienne pratique de la lecture sacrée remontant aux Mères et aux Pères de la foi chrétienne. En se référant aux textes qu'ils lisaient et également à la méthode elle-même, la pratique de la lecture sacrée est ancrée dans la croyance selon laquelle, grâce à la présence du Saint-Esprit, les Écritures sont en fait vivantes et actives lorsque nous y avons recours en vue d'une transformation spirituelle (*Hébreux 4.12*).

La *Lectio* implique une lecture plus lente, plus réfléchie des Écritures qui nous aide à demeurer ouverts à l'initiative de Dieu plutôt que d'être soumis aux projets humains (les nôtres ou ceux de quelqu'un d'autre). Grâce à un équilibre délicat de silence et de paroles, nous pénétrons dans une méthode d'expression verbale et écrite qui est au cœur de la communication intime. Une période de silence avant la lecture nous aide à calmer notre tumulte intérieur, de manière telle que nous sommes prêts à écouter. Des moments de silence tout au long du processus nous aident à demeurer attentifs à Dieu, lorsqu'Il parle, et créent un espace pour que nous prenions conscience de nos dynamiques intérieures et que nous les exploitions en présence de Dieu.

## Le processus de la *Lectio Divina*

La *Lectio Divina* s'expérimente en quatre temps. Nous pourrions les considérer comme des mouvements plutôt que des pas, parce que cela nous rappelle ce qu'est la danse. Lorsque nous apprenons une nouvelle danse, nous sommes très maladroits et très anxieux d'atteindre le but souhaité. Nous surveillons nos pieds en essayant de les amener à faire ce qu'ils sont censés faire. Nous nous demandons comment utiliser nos mains. Si nous dansons avec un partenaire, nous sommes maladroits au départ en essayant d'imaginer comment évoluer ensemble gracieusement. Mais, en fin de compte, le but est d'être capable d'entrer dans la danse, de se couler dans l'ensemble, d'improviser et apprécier la personne avec laquelle nous dansons.

C'est la même chose avec la *Lectio Divina*. Lorsque nous commençons, nous nous concentrons en surveillant nos pas et en faisant en sorte que tout soit bien ordonné. Mais il se peut qu'en étant plus à l'aise, nous nous engageons dans une danse qui exprime de la beauté et du plaisir, du cœur et de l'âme. Les mouvements deviennent très fluides et s'écoulent les uns après les autres plutôt naturellement. Mais avant tout, nous devons nous familiariser avec les mouvements de base.

Choisissez un court passage (de 6 à 8 versets au plus) qui fasse partie soit de votre projet de lecture normal, un passage que vous avez choisi pour cette journée, ou d'un passage de la lecture habituelle prévue pour la semaine, et pénétrez avec ferveur dans le processus de la *Lectio*. Dans ce qui suit vous trouverez des instructions détaillées pour vous aider à apprendre les mouvements (cette approche des Écritures est si ancienne qu'elle était à l'origine présentée en latin. Bien que j'aie choisi des mots français pour décrire le processus, j'ai inclus des mots latins entre parenthèses, de manière à ce que la beauté et les nuances de la langue originale ne soient pas perdus.)



### Se préparer (*Silencio*)

Prenez un moment pour vous imprégner de l'instant présent. Les yeux fermés, laissez votre corps se relaxer et laissez-vous, vous-même, être conscient de la présence de Dieu en vous. Exprimez votre bonne volonté pour écouter Dieu en ces instants, en ayant recours à une courte prière, telle que : « Viens Seigneur Jésus », « Me voici » ou : « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »

Ensuite, lisez le passage choisi quatre fois à la suite, demandant à chaque fois une question quelque peu différente qui vous invite dans la dynamique de ce mouvement. Chaque lecture est ensuite suivie d'une courte période de silence.

**Lire** (*Lectio*) : Lisez en fonction de la parole ou de la phrase qui vous est adressée. Tournez-vous vers le passage et commencez à lire lentement, prenant une pause entre les phrases. Vous pouvez lire silencieusement ou

estimer qu'il est préférable de lire le passage à voix haute, permettant aux mots de résonner, de pénétrer et de s'installer dans votre cœur. Pendant que vous lisez, écoutez la parole ou la phrase qui vous frappe ou qui attire votre attention. Accordez-vous une période de silence, répétant cette parole ou cette phrase doucement pour vous-même en y réfléchissant et en la savourant, comme vous réfléchiriez aux paroles d'une bien-aimée. Soyez satisfait d'écouter simplement et ouvertement sans juger ou analyser.

**Réfléchir** (*Meditatio*) : *Dans quelle mesure ma vie est-elle touchée par cette parole ?* Lorsque vous avez entendu la « parole » qui vous est destinée, lisez le passage à nouveau et écoutez de quelle manière ce passage se réfère à votre vie. Demandez : « Qu'est-ce qui dans ma vie actuellement a besoin d'entendre cette parole ? » Offrez-vous plusieurs instants de silence, à la suite de cette lecture, et explorez les pensées, les perceptions et les impressions sensibles. Si le passage est une histoire, demandez-vous peut-être : « Quel est mon rôle dans cette scène ? Qu'est-ce que j'entends en m'imaginant dans cette histoire ou en entendant ces paroles qui me sont spécifiquement adressées ? Dans quelle mesure la dynamique de cette histoire se connecte à l'expérience de ma propre vie ? »

**Répondre** (*Oratio*) : *Quelle est ma réponse à Dieu basée sur ce que j'ai lu et perçu ?* Lisez le passage une fois de plus, tout en écoutant les propres réponses profondes et véritables qui vous sont destinées. Durant les instants de silence qui suivent cette lecture, permettez à vos prières de s'écouler spontanément du fond du cœur aussi pleinement et véritablement que possible. À ce point, vous pouvez pénétrer dans un dialogue personnel avec Dieu « partageant avec Dieu les sentiments que le texte a suscités en vous, des sentiments tels que : amour, joie, chagrin, colère, repentir, désirs, besoins, convictions, consécration. Nous déversons ce qu'il y a dans notre cœur en complète honnêteté, particulièrement lorsque le texte a sondé les aspects de notre être et de notre comportement au sein des diverses problématiques et relations. (Robert MULHOLLAND, *Invitation to a Journey*, p. 114). Réfléchissez à la manière dont Dieu vous invite à agir ou à répondre, et à la parole que vous avez entendue. Vous pourriez trouver, à ce point, utile d'écrire vos prières ou de rédiger un journal.

**Se reposer** (*Contemplatio*) : *Reposez-vous dans la parole de Dieu.* Dans la lecture finale, vous êtes invité à vous libérer et à retourner dans un lieu de repos en Dieu. Vous avez donné à votre réponse sa totale expression, ainsi vous pouvez désormais rejoindre un temps d'attente et de repos en présence de Dieu comme l'enfant sevré qui s'appuie contre sa mère (Psaumes 131). C'est une position de soumission et d'abandon totale au Grand Berger de nos âmes.

**Se déterminer** (*Incarnatio*) : *Incarner (vivre) la parole de Dieu.* Tandis que vous émergez de ce lieu de rencontre personnelle avec Dieu, à la vie en compagnie d'autres personnes, déterminez-vous à porter cette parole en vous et de la vivre dans le contexte de la vie et des activités de chaque jour. En continuant à écouter la parole tout au long du jour, vous serez guidé de plus en plus profondément dans ce que cela implique, jusqu'à ce que cela vive en vous et que vous « incarniez » cette parole dans le monde dans lequel vous vivez. Comme une manière de soutenir votre intention de vivre la parole qui vous a été donnée, vous pourriez choisir une image, une photo ou un symbole que vous pourriez porter pour vous en souvenir.

Selon les mots de Dietrich BONHOEFFER dans son livre *La vie ensemble* : « La parole des Écritures ne devrait jamais cesser de résonner à vos oreilles et œuvrer en vous tout le jour, tout comme les paroles de quelqu'un que vous aimez. Et de même que vous n'analysez pas les paroles de quelqu'un que vous aimez mais que vous les acceptez telles qu'elles vous ont été dites, acceptez la parole des Écritures et méditez-la dans votre cœur comme le fit Marie. C'est tout... Ne demandez pas : "Comment puis-je transmettre cela ?" mais : "Qu'est-ce que cela signifie pour moi ?" Puis méditez cette parole dans votre cœur jusqu'à ce qu'elle ait pénétré en vous et qu'elle ait pris possession de vous. »

(Traduction française : Jean-Pierre Le Guilly)