



# Communauté de Paroisses Terre de Missions

## La lectio divina

### Prier avec la Parole de Dieu

#### Une manière simple de rencontrer Dieu dans la Bible

La *lectio divina* est une lecture priante de la Parole de Dieu.  
Elle nous invite à écouter ce que Dieu veut nous **dire aujourd'hui**, à travers un texte biblique, et à y répondre par la prière et la vie.

Elle peut se vivre seul, en famille ou en groupe.

#### Avant de commencer

- Choisir un **temps calme** (10 à 20 minutes).
- Prendre une **Bible** (de préférence l'Évangile du dimanche).
- Se placer dans une **attitude de disponibilité**.
- Commencer par un **signe de croix** ou une courte prière.

« Seigneur, ouvre mon cœur à ta Parole. »

### Les 4 étapes de la lectio divina

#### 1. Lire – *Lectio*

Lire lentement le texte biblique, une ou deux fois.

- Que dit le texte ?
- Un mot, une phrase, une image me touche-t-elle ?

Ne pas chercher à tout comprendre. Accueillir simplement.

#### 2. Méditer – *Meditatio*

Relire le passage et laisser résonner la Parole.

- Qu'est-ce que ce texte me dit aujourd'hui ?
- En quoi rejoint-il ma vie, mes questions, mes joies ou mes difficultés ?

Laisser la Parole descendre du texte au cœur.

#### 3. Prier – *Oratio*



# Communauté de Paroisses Terre de Missions

Répondre à Dieu avec ses propres mots.

- Une action de grâce
- Une demande
- Une prière de confiance
- Une intercession

Parler à Dieu simplement, comme à un ami.

## 4. Contempler – *Contemplatio*

Rester quelques instants en silence.

- Accueillir la présence de Dieu
- Se laisser aimer
- Goûter la paix reçue

Il ne s'agit plus de faire, mais d'être.

## Pour aller plus loin

- Terminer par le **Notre Père**.
- Demander la grâce de **vivre** ce que la Parole a éveillé.
- Noter éventuellement une phrase à garder dans la journée.

« Ta parole est la lumière de mes pas, la lampe de ma route. »

(Psaume 119, 105)

## Quelques conseils

- La **régularité** est plus importante que la durée.
- Toujours revenir au **même texte** pendant le temps de prière.
- En groupe, chacun peut partager **librement**, sans discussion ni débat.
- Le silence fait pleinement partie de la prière.

**La lectio divina est un chemin pour**

**grandir dans la foi, écouter Dieu et laisser sa Parole transformer nos vies.**