Comment prier avec la Parole de Dieu ?

**A/ Pourquoi prier avec la Parole de Dieu ?**

Jésus est le Verbe de Dieu, sa Parole. En lisant la Bible, nous le rencontrons réellement, Dieu nous parle.

Ce Livre est la solution que Dieu a trouvée pour nous parler, car il lui fallait passer par des mots humains pour que nous puissions le comprendre. Ce que nous sommes et qui il est est tellement beau qu'il avait besoin de nous le « révéler », notre intelligence était incapable de l'imaginer par elle même. Par exemple, nous n'aurions jamais pu imaginer que Dieu nous aime au point de mourir sur une croix... Ou encore, en voyant ce que deviennent nos corps après la mort, nous n'aurions jamais pu espérer la résurrection de la chair.

Lire la Bible, se mettre à l’écoute de la Parole, va donc nous conduire au-delà de nous-mêmes, nous mettre en présence de Dieu. Mais pour cela, pour nourrir notre âme de cette nourriture céleste, pour connaître Dieu, il nous faut nous arrêter et Le laisser nous déplacer.

 **B/ Comment faire ?**

Pour vivre cela, il existe différentes manières.

**La première** est celle qui est décrite par les Pères de l’Eglise. Ils parlent des **cinq étapes** de la « *lectio divina* » : la *Lectio* (lire le texte) ; la *Meditatio* (comprendre ce que le texte veut nous dire concrètement, le thème abordé, l’histoire narrée…) ; l’*Oratio* (le dialogue avec Dieu, le fait de le questionner sur le texte, de le remercier de nous donner un tel enseignement…) ; la *Contemplatio* (après ce dialogue, c’est le fait de goûter en silence la présence de Dieu, comme avec son amoureux (se), être dans le silence de la présence où aucune parole n’est plus nécessaire) ; la *conversio* (après ce partage avec Dieu, repartir transformé, converti, sur tel ou tel point de notre vie).

Ces notions donnent déjà les bases fondamentales et peuvent être mises en pratique.

Mais pour accompagner un peu, je vous propose ci-après la **méthode des jésuites**, qui sert depuis plus de cinq siècles et donne une mise en pratique concrète.

*Avant tout*, il vous faut **choisir le texte** avec lequel vous désirez prier. Plusieurs possibilités existent. Si vous faites une lecture continue de la Bible, vous pouvez avancer soit chapitre par chapitre, soit en suivant le découpage de l’éditeur. Vous pouvez aussi prendre un texte particulier comme celui de votre mariage, baptême,… Enfin, et cela peut être la meilleur méthode, vous pouvez prendre un des textes proposés pour la messe du jour ou pour celle du dimanche prochain (que vous pouvez trouver sur le site aelf.org par exemple). Puis :

*1/ Le cadre*

Une fois que vous avez trouvé le lieu au calme où vous allez prier et mis le téléphone sur silencieux, il faut être au clair sur la durée que vous vous donnez. Il est bon d’avoir au moins un quart d’heure, le mieux étant entre quarante cinq minutes et une heure. Prenez aussi à côté de vous un papier et un crayon pour noter les choses à faire qui reviennent en mémoire pendant la prière (que vous ferez aussitôt que possible après le temps d’oraison).

*2/ La mise en présence*

Une fois bien installé, vous pouvez vous mettre en présence du Seigneur, c'est-à-dire, pendant une minute de silence, prendre de nouveau conscience que Dieu est là, à vos côté et lui confier ce temps de prière.

*3/ Les différentes méthodes en fonction du texte choisi*

En fonction du texte, deux méthodes sont possibles :

**a/ Si le texte est de l’ordre d’un récit, une histoire racontée (une parabole par exemple).**

La première étape est de **lire le texte** une première fois doucement. Puis, fermer les yeux et **imaginer la scène** comme si vous y étiez : le lieu, les bruits, les personnages… Vous pouvez être à l’extérieur de la scène, un des personnages ou encore vous-même, dans la scène.

Une fois que vous êtes bien dans la situation, vous **laissez se dérouler l’histoire** tout doucement (vous pouvez le faire de mémoire, ou en relisant peu à peu le texte et en imaginant au fur à mesure). Dans le fil de l’histoire, quand une parole, une posture, un regard, ou autre chose vous touche, **vous restez dessus**. En effet, par ce qui vous touche, c’est Dieu qui vous parle, qui vous fait comprendre quelque chose, qui nourrit votre âme. Lorsque vous n’êtes plus nourris de ce qui vous a touché, **continuez le récit** jusqu’à ce qu’autre chose vous touche, et faites de même. Avancez ainsi peu à peu dans le texte jusqu’à la fin du temps que vous vous êtes donnés. Si vous n’arrivez pas à la fin du texte lorsque votre réveil sonne, ce n’est pas grave, arriver au bout ne sert à rien, l’important est la relation à Dieu.

*Si rien ne vous touche*, ce qui est possible aussi, repassez plusieurs fois l’histoire en imagination, car il faut parfois du temps pour entrer dedans. Si, à la fin du temps impartit, rien ne vous a touché, ce n’est pas grave, vous avez passé un temps pour Dieu, gratuitement, par amour pour Lui, c’est aussi magnifique. Le temps de prendre un peu d’expérience, il est fréquent que ça arrive.

N’hésitez pas à en parler à quelqu’un qui a un peu d’expérience au cas où (prêtre, moine, laïc habitué…)

*A la fin de votre temps impartit*, vous pouvez remercier Dieu pour ce qui a été vécu, et si vous le voulez, écrire dans un carnet ce qui vous a marqué.

**b/ Si le texte est plutôt un enseignement de sagesse, comme « heureux les pauvres… », ou un psaume**, il n’est pas évident de passer par l’imagination de la scène. Dans ce cas là, l’idée est de commencer aussi par **lire le texte** une première fois. Puis, de le **relire tout doucement**, mot par mot, ou bout de phrase par bout de phrase.

Lorsqu’un mot, ou qu’un bout de phrase vous touche, vous nourrit, vous pouvez alors **rester dessus**, le répéter doucement en vous-même, le méditer, voir ce qu’il produit en vous (paix, joie, colère, incompréhension…). Dans cette situation, Dieu vous parle, vous nourrit.

Lorsque ce passage ne vous nourrit plus vous pouvez continuer, tout doucement, votre lecture.

*Si rien ne vous a touché* en arrivant à la fin du texte, vous pouvez le relire encore et encore, jusqu’à la fin du temps que vous vous êtes fixés. Si à la fin du temps impartit rien ne vous a touché, rien de grave, vous étiez là, par amour pour Dieu et c’est là l’essentiel, l’amour, la présence gratuite. Dieu était présent Lui aussi. Il est aussi bien possible que ce que vous avez lu et médité vous reviendra en tête plus tard, dans une autre situation.

*A la fin de votre temps impartit*, vous pouvez remercier Dieu pour ce qui a été vécu, et si vous le voulez, écrire dans un carnet ce qui vous a marqué.

*Enfin*, il est possible que les premières fois ce soit un peu laborieux, c’est normal. La prière et la méditation de la Parole fonctionnent un peu comme des muscles lorsque l’on fait du sport. Au début, ça grince un peu, il faut le mettre en route, mais peu à peu, le rythme se prend et Dieu transforme votre cœur.

N’hésitez pas à contacter quelqu’un (prêtre, laïc…) si vous avez des questions. Bonne *Lectio* avec le Seigneur !!