

DÉROULEMENT de la LECTIO

<https://us02web.zoom.us/j/89943311054>

ID de réunion : 899 4331 1054

1. Mise en route

- On se signe de la croix
- En silence on prend un court instant pour accueillir Dieu et se laisser accueillir par Dieu notre Père
- On fait une prière à l'Esprit-Saint

2. Lecture : À haute voix par une personne désignée dans le groupe.

3. Méditation:(temps d'intériorisation individuel)

Voici le déroulement proposé pour le temps de méditation individuel d'une durée de 15 minutes:

Lire à haute voix. La lecture se fait par l'écoute



Goûter au texte en entier (arrêt à 2 places ou + pendant la lecture)

C'est l'Esprit-Saint qui guide ta méditation. Tu arrêtes là où l'Esprit veut. Doucement, tu fais descendre dans ton cœur ce mot sur lequel tu viens de t'arrêter, sans commentaire, juste le goûter. Tu continues à lire le texte jusqu'à la fin. L'Esprit-Saint te fera arrêter le nombre de fois qu'Il voudra. Il s'agit de goûter la Parole et de la graver dans la mémoire de ton cœur.

Relire pour la 3^{ème} fois le texte et continuer à le goûter et à imprimer la Parole dans ton cœur.

Choisir un seul mot ou une courte phrase (1choix)

Répète lentement, plusieurs fois (10,20,30 fois) le mot ou la courte phrase choisie.

Laisse-la descendre dans ton cœur... Dieu te parle à travers Jésus. ...Tu parles à Dieu

Prière:

Une fois que tu as terminé de parler avec Dieu. Tu fais une courte prière à Dieu.

Voici quelques exemples de prière :

- Je te remercie pour la lumière (nommer la lumière reçue) car je ne savais plus trop quoi faire dans cette situation.
- Je te remercie pour la paix que tu me donnes et aide-moi à répandre cette paix autour de moi.
- Je te demande de l'aide pour (nomme l'aide). Je te remercie Seigneur pour ce que tu vas faire...

4. Contemplation (environ 5 minutes)

Il s'agit de demeurer en présence de communion avec Dieu. (Ne discute plus).

Contemple ce que Dieu t'a donné. Le silence avec Dieu est le langage de l'amour.

Écouter. Tiens ton âme égale et silencieuse. Te laisser envahir par le silence de l'Amour.

Bonne lectio !

5. Temps de partage pour ceux et celles qui désirent poursuivre

TEXTE POUR LA LECTIO DU 6 FÉVRIER

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (5, 13-16)

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ? Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et il est piétiné par les gens. Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée. Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau ; on la met sur le lampadaire, et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison. De même, que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. »

Acclamons la Parole de Dieu.