

1. Fais en sorte que le lieu de la lectio divina et l'heure de la journée te permettent aussi le silence extérieur, préliminaire nécessaire au silence intérieur.

« Le Maître est là et il t'appelle » (cf. Jn 11,28), et pour entendre sa voix tu dois faire taire les autres voix, pour écouter la Parole, tu dois baisser le ton de tes paroles.

2. Si Dieu t'a appelé à la solitude, au silence, à un moment de dialogue avec lui, c'est pour parler à ton cœur.

Le cœur biblique, c'est le centre, le siège des facultés intellectuelles de l'homme, c'est le centre le plus intime de ta personne.

3. Prends la Bible, mets-la devant toi avec révérence parce que c'est le corps du Christ, fais l'épiclese, c'est-à-dire l'invocation au Saint-Esprit. C'est l'Esprit qui a présidé à la génération de la Parole, c'est lui qui l'a faite – parole parlée ou parole écrite – à travers les prophètes, les sages, Jésus, les apôtres, les évangélistes, c'est lui qui l'a donnée à l'Église et l'a fait parvenir intacte jusqu'à toi.

4. Ouvre la Bible et lis le texte. Ne choisis jamais au hasard, parce que la Parole de Dieu ne se grignote pas. Obéis au lectionnaire liturgique et accepte ce texte que l'Église t'offre aujourd'hui, ou bien lis un livre de la Bible du début à la fin, en en faisant une lecture cursive.

5. Que signifie méditer ? Ce n'est pas facile à dire. Cela signifie d'abord approfondir le message que tu as lu et que Dieu veut te communiquer. Cela demande donc un effort, un travail, parce que la lecture doit devenir réflexion attentive et profonde.

6. Parle maintenant à Dieu, réponds-lui, réponds à ses invitations, à ses appels, à ses inspirations, à ses demandes, à ses messages qu'il t'a adressés à travers la Parole comprise dans l'Esprit Saint.