

# L'Exercice de la Méditation de la Parole

---

## Pourquoi Lire la Bible ?

### Voici quelques raisons :

- Nous devons lire et étudier la Bible parce que c'est la Parole de Dieu pour nous. La Bible est littéralement «inspirée de Dieu»

2 Timothée 3:16 Toute Écriture est inspirée de Dieu, et utile pour enseigner, pour convaincre, pour corriger, pour instruire dans la justice...

- Nous devons lire et étudier la Bible car elle est totalement fiable et sans erreur.
- Nous devons lire et étudier la Bible parce que Dieu ne change pas et parce que la nature de l'humanité ne change pas; elle est aussi pertinente pour nous aujourd'hui que lorsqu'elle a été écrite.

Ecclésiaste 1: 9 Ce qui a été, c'est ce qui sera, et ce qui s'est fait, c'est ce qui se fera, il n'y a rien de nouveau sous le soleil.

- Lire et étudier la Bible nous aide à voir au-delà du «appât» attrayant pour le «crochet» douloureux dans les tentations pécheresses, de sorte que nous pouvons apprendre des erreurs des autres plutôt que de les faire nous-mêmes. La Bible est un livre qui n'est pas seulement fait pour la lecture. Il est fait pour l'étude de sorte qu'il peut être appliqué.

Jacques 1:23-24 Car, si quelqu'un écoute la parole et ne la met pas en pratique, il est semblable à un homme qui regarde dans un miroir son visage naturel, et qui, après s'être regardé, s'en va, et oublie aussitôt quel il était.

- La Bible nous équipe à servir Dieu (2 Timothée 3:17; Ephésiens 6:17; Hébreux 4:12). Elle nous aide à savoir comment être sauvé de nos péchés et de ses conséquences ultime (2 Timothée 3:15). La méditation de la Parole de Dieu et l'obéissance à ses enseignements apportera succès dans la vie (Josué 1: 8; James 1:25). La Parole de Dieu nous aide à voir le péché dans nos vies et nous aide à s'en débarrasser (Psaume 119: 9, 11). Elle nous donne des conseils dans la vie, nous rendant plus sage

que les principes humains (Psaume 32: 8, 119: 99; Proverbes 1: 6). La Bible nous empêche de gaspiller les années de notre vie sur ce qui ne comptent pas et ne durera pas (Matthieu 7: 24-27).

### Comment étudier la Bible ?

Il existe plusieurs façons d'étudier votre Bible. Quel que soit votre approche laissez-vous conduire par le Saint-Esprit.

Vous pouvez faire :

- Une étude par livre individuel
- Une étude base sur un sujet ou un thème donné
- Une étude d'un personnage

### Comment comprendre sa Bible ?

La Bible nous apprend que nous devrions nous pénétrer de la Parole. « Que la Parole de Christ habite en vous dans toute sa richesse ! Instruisez-vous et exhortez-vous les uns les autres en toute sagesse... » (Colossiens 3.16). « Dans toute sa richesse » signifie abondamment ou en grande quantité. Dieu n'a pas seulement prescrit à Ézéchiél de manger le livre, mais d'en remplir ses intestins. « Il m'a dit : « Fils de l'homme, nourris ton ventre et remplis tes intestins avec ce livre, celui que je te donne ! » » (Ézéchiél 3.3). Remplir, c'est « faire le plein », ou mettre dans un récipient autant qu'il peut contenir, sans laisser de place pour autre chose.

Pour que la Parole de Dieu prenne toute la place en nous, nous devons la désirer et l'étudier assidûment, d'un cœur passionné. « Et comme des enfants nouveau-nés désirez le lait pur de la Parole. Ainsi grâce à lui vous grandirez [pour le salut]... » (1 Pierre 2.2). Pierre a dit que nous devons désirer la Parole comme des nouveau-nés. Il s'agit d'un désir impérieux et irrésistible. De même qu'un nouveau-né ne peut absolument pas se passer de lait, nous ne pouvons pas nous passer de la Parole. C'est pour cela que la Bible nous apprend à nous imprégner d'elle en permanence. « Que ce livre de la loi ne s'éloigne pas de toi ! Médite-le jour et nuit pour agir conformément à tout ce qui y est écrit, car c'est alors que tu auras du succès dans tes entreprises... » (Josué 1.8)

« ...mais qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel et la médite jour et nuit ! » (Psaume 1.2)

Ces deux versets ont un point commun qui nous montre comment nous imprégner de la Parole : l'expression « jour et nuit ».

### Voici huit façons de vous imprégner de la Parole :

Pourquoi 8 façons ? Comprendre veut aussi dire saisir, tu ne peux pas saisir la Bible dans ta main avec un seul doigt ; aussi, tu ne peux pas comprendre la Parole de Dieu seulement avec une seule de ses manières.

#### 1. LIRE :

Vous la lisez pour vous informer et vous instruire, pour vous familiariser avec ses histoires, ses concepts et ses préceptes, comme vous liriez un livre ou un journal. Combien de fois devriez-vous lire la Bible ? Faites en sorte de la lire tous les jours. « Il devra l'avoir avec lui et la lire tous les jours de sa vie, afin d'apprendre à respecter l'Éternel, son Dieu, à respecter et à mettre en pratique toutes les paroles de cette loi et toutes ces prescriptions... » (Deutéronome 17.19). Ayez un plan de lecture biblique et un moment fixé pour la lire. Lisez-la systématiquement : choisissez l'un de ses livres et lisez ainsi un livre après l'autre. Quand vous lisez une lettre, vous ne parcourez pas la fin, puis le début et enfin le milieu. Vous la lisez d'un bout à l'autre ! Or, beaucoup de livres du Nouveau Testament sont des lettres. Ils sont destinés à être lus du début à la fin. Vous pouvez lire quelques chapitres par jour, mais restez dans un même livre jusqu'à ce que vous ayez terminé, puis passez à un autre. Personnellement, j'aime lire la Bible de la Genèse à l'Apocalypse. Quand j'ai terminé, je la lis de nouveau en entier. Pendant ma lecture, le Saint-Esprit m'aide à comprendre un verset ou insiste particulièrement dessus : alors je le souligne ou le surligne et je note la révélation que j'ai reçue. Le soir, avant de me coucher, je le relis, et le matin, je relis les versets que j'ai soulignés avant de passer au chapitre suivant. Je vous suggère aussi de lire la Bible le matin avant de passer à autre chose, au moment où votre esprit est tranquille et apte à se laisser instruire. Si vous êtes encore endormi, levez-vous, et si votre esprit vagabonde, lisez à voix haute. Vérifiez après

coup que vous avez bien enregistré ce que vous venez de lire. J'ai compris que si l'ennemi ne peut pas vous empêcher de lire, il essaiera de faire en sorte que vous ne compreniez pas ce que vous avez lu. Procurez-vous un plan de lecture biblique et suivez-le fidèlement afin de pouvoir vérifier vos progrès. On trouve de très nombreux plans de lecture en ligne ; vous pouvez aussi en télécharger sur votre téléphone, etc.

## **2. ÉTUDIEZ :**

À ce stade, nous ne nous contentons pas de lire, mais nous faisons des recherches pour comprendre le sens du texte et du contexte originel. « Efforce-toi de te présenter devant Dieu comme un homme qui a fait ses preuves, un ouvrier qui n'a pas à rougir mais qui expose avec droiture la parole de la vérité » (2 Timothée 2.15). Partez d'un sujet que le Saint-Esprit vous met à cœur, étudiez-le et faites des recherches à son propos. Il peut s'agir de l'amour, de l'éternité ou de la foi. Priez pour que le Seigneur vous apprenne le sens profond de ce qu'il veut vous inculquer par sa Parole. J'ai compris que le dictionnaire n'est pas suffisant pour saisir ce que Dieu veut nous dire dans les Écritures. Laissez la Bible vous montrer ce qu'elle veut vous enseigner par le Saint-Esprit. Je ne suis évidemment pas contre les dictionnaires ; je m'en sers, mais leurs définitions des choses éternelles de la Parole sont limitées. C'est pourquoi nous devons sonder et méditer les Écritures pour ne pas passer à côté d'un point que nous croyons savoir alors qu'en fait, nous l'ignorons. Comparez les versets les uns aux autres, les différents contextes, et priez pour que Dieu ouvre les yeux de votre cœur et vous éclaire. Il se peut que le Seigneur insiste particulièrement sur un point, comme par exemple sur un verset ou un mot comme « le pardon » ; notez-le et étudiez-en le sens profond. Vous pouvez poser de simples questions de journalisme comme : Quelle est la définition du pardon ? À qui dois-je pardonner ? Combien de fois ? Quels sont les avantages du pardon ? Servez-vous aussi d'outils comme d'un dictionnaire biblique, en particulier de la Strong's Concordance. C'est une analyse minutieuse de chaque terme de la version anglaise biblique King James par rapport au texte originel en hébreu ou en grec. Citons aussi la Bible d'étude Thompson, disponible en français.

## **3. MÉMORISEZ :**

Il s'agit ici d'apprendre des textes par cœur afin de pouvoir vous en souvenir. « Je serre ta Parole dans mon cœur afin de ne pas pécher contre toi » (Psaume 119.11). Retenir des versets afin de pouvoir faire entendre les sons adéquats au bon moment est remarquablement efficace. En fait, lorsque vous apprenez la Parole par cœur, vous commencez à la sentir vibrer en vous. Elle barre la route au son de l'ennemi, comme l'a fait Jésus quand il a été tenté par Satan dans le désert. Si vous ne pouvez pas mémoriser toute la Bible, apprenez par cœur les versets que le Saint-Esprit vous a montrés, ou ceux qui concernent les promesses divines, ou ceux qui traitent de sujets qu'il veut que vous étudiiez. « Retiens mes commandements et tu vivras. Garde mon enseignement comme la prunelle de tes yeux ! Attache-les sur tes doigts, écris-les sur la table de ton cœur ! » (Proverbes 7.2-3). Dieu ne veut pas que nous survolions la Bible, mais plutôt que ses paroles s'incrustent en nous. Vous pouvez mémoriser la Parole le matin après avoir terminé votre lecture et continuer à vous la réciter pendant la journée. Vous pouvez aussi réserver certains moments de la journée à vous remémorer vos textes pendant une ou deux minutes ou à vous les réciter. Vous pouvez l'écrire sur des petites fiches et les fixer sur le miroir de votre salle de bains afin de la retenir pendant que vous vous brossez les dents ou que vous êtes sous la douche. Bref, vous pouvez l'apprendre partout, que vous marquiez une pause, que vous soyez au travail ou dans le bus, etc. Autre bon moment : quand vous êtes couché, juste avant de vous endormir. Pendant ces instants, vous pouvez vous réciter votre verset. Dites sa référence avant et après, car l'endroit où ce verset se situe dans la Bible est plus difficile à mémoriser que le texte lui-même. Retenez l'endroit exact où le verset se situe dans la Bible. Lisez-le à haute voix et si vous pouvez l'enregistrer, faites-le, afin de pouvoir le réentendre de nombreuses fois. Cela vous aidera à le mémoriser. Retenez au moins un nouveau verset par semaine et n'oubliez surtout pas de réviser les précédents.

#### **4. MÉDITEZ :**

La méditation est un exercice dont beaucoup de chrétiens n'ont aucune notion. Il ne s'agit pas, comme dans les autres religions, de se concentrer sur un élément externe ou même de répéter un mot pour apaiser son

esprit ou pour « faire le vide en son esprit », un exercice qui peut ouvrir la voie à des activités démoniaques. La Bible ne vous recommande pas de vous vider l'esprit quand vous essayez de méditer, mais plutôt de méditer la Parole. « Mais qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, et qui la médite jour et nuit » (Psaume 1.2). Méditer, c'est se concentrer sur la Parole de Dieu (sur un verset) pour mettre votre esprit en adéquation avec lui. Il s'agit de vous concentrer sur un verset biblique pour découvrir comment appliquer ses principes à votre vie. Grâce à la méditation biblique, nous nous concentrons sur un sujet, nous y passons du temps et nous essayons de tirer le plus de profit (autrement dit, de nourriture spirituelle) possible de la Parole de Dieu. Agir ainsi fera taire la voix de l'ennemi. La méditation fait partie du renouvellement de notre esprit. « Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence » (Romains 12.2). Nous devons avoir la mentalité de Christ pour recevoir ses sons en nous, sans quoi ils seront étouffés par le bruit de nos soucis. « Que votre attitude soit identique à celle de Jésus-Christ » (Philippiens 2.5). Si vous laissez la Parole de Dieu vous imprégner, il vous sera plus facile d'entendre le son de sa voix en vous. Vous pouvez la méditer en vous la représentant ou en imaginant le verset ou l'histoire que vous lisez. Pensez à la manière dont vous allez pouvoir vous en servir ; visualisez l'impact qu'elle pourra avoir sur votre vie. Méditez-la en disant ou en retranscrivant le verset avec vos propres mots.

Réfléchissez à ce que le Seigneur vous apprend dans ce passage en vous posant des questions du genre :

« Ce texte contient-il une promesse pour moi ou mon entourage ?

Y a-t-il une leçon que je dois apprendre ?

Y a-t-il un péché dans ma vie ou une mauvaise habitude dont je dois me débarrasser ? Un sujet de reconnaissance pour lequel je dois rendre grâce ? » Il y en a toujours !

Remercier le Seigneur en permanence est un bon moyen de méditer.

Quand j'ai terminé ma lecture, je bénis Dieu pour la Parole. Vous devez vous attendre à recevoir quelque chose de la Parole, sachant que le Seigneur agira selon elle : « J'espère en l'Éternel de toute mon âme, et je m'attends à sa promesse » (Psaume 130.5). Vous devez vous confier en la Parole : « Je me confie en ta Parole » (Psaume 119.42). Vous devez

espérer en elle, sachant qu'elle s'accomplira : « J'espère en tes promesses » (Psaume 119.74). Vous devez aimer la Parole : « Ta Parole est entièrement pure, et ton serviteur l'aime » (Psaume 119.140). Elle doit vous enthousiasmer : « Je me réjouis de tes promesses, comme celui qui trouve un grand butin » (Psaume 119.162) et vous impressionner : « Mon cœur ne tremble qu'à tes paroles » (Psaumes 119.161). Comme le dit un cantique : « Dieu tout-puissant, quand mon cœur considère tout l'univers créé par ton pouvoir... » Si vous faites tout cela, vous ne pourrez plus vous empêcher de méditer la Parole ou d'y réfléchir.

#### **5. ÉCRIVEZ :**

Quand vous faites des trouvailles dans la Parole de Dieu, vous ne pouvez pas vous fier uniquement à votre mémoire. Il est important de noter les nouvelles découvertes quand vous les recevez afin de pouvoir les consigner par écrit quand elles sont encore fraîches dans votre esprit. Notez les découvertes que vous faites dans la Parole, les questions que vous vous posez et les réflexions que vous inspirent certains versets pour y revenir par la suite. Le Seigneur veut que nous écrivions ce que nous recevons : « Mets la vision par écrit, grave-la sur des tables afin qu'on la lise couramment » (Habakuk 2.2). Lire couramment, c'est consulter régulièrement. Prenez des notes de vos découvertes en tenant un journal spirituel.

#### **6. ÉCOUTEZ :**

Pour vous familiariser avec la Parole de Dieu, vous pouvez aussi l'écouter. Cela accroît votre prédisposition à la mettre en pratique. « La foi vient de ce qu'on entend et ce qu'on entend vient de la Parole de Dieu » (Romains 10.17). Écouter la Parole de Dieu vous habituera à entendre sa voix, comme les deux disciples qui se dirigeaient vers Emmaüs. Ils ont écouté Jésus se servir des Écritures pour les enseigner et ils ont pu entendre sa voix résonner haut et fort : « Il est ressuscité ! » Bombardez vos oreilles de la Parole de Dieu et écoutez-la d'un cœur réceptif et sincère.

Voici quelques manières d'y parvenir :

1. Écoutez des enregistrements de la Bible sur DVD.
2. Écoutez des messages bibliques donnés à l'église.

3. Écoutez des messages audio enregistrés, soit à la radio, soit à la télévision.

#### **7. METTEZ EN PRATIQUE :**

Le faire vous permettra d'en expérimenter les bienfaits. C'est aussi un moyen très efficace de vous familiariser avec la Parole et d'en découvrir davantage le sens en l'appliquant. Nous ne lisons et n'étudions pas seulement la Parole parce que nous voulons être informés, mais parce que nous désirons faire ce qu'elle dit : « Mettez en pratique la parole et ne vous contentez pas de l'écouter en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements » (Jacques 1.22). Avant que le son de la voix de Dieu ne s'exprime par nous, il doit commencer par pénétrer en nous. Si nous ne sommes pas prêts à faire ce qu'il dit, il ne sortira pas correctement. Vous ne pourrez pas faire entendre le son de sa voix et le servir comme Seigneur sans obéir à sa Parole. Jésus a dit : « Pourquoi m'appellez-vous Seigneur, Seigneur ! » et ne faites-vous pas ce que je dis ? » (Luc 6.46). Souvent, nous lisons la Parole, mais nous n'avons pas l'impression de devoir agir en conséquence. « Il devra l'avoir avec lui et y lire tous les jours de sa vie, afin d'apprendre à mettre en pratique toutes les paroles de cette loi et toutes les prescriptions » (Deutéronome 17.19). La Bible dit que si nous le faisons, nous serons bénis. « Si vous savez cela, vous êtes heureux, pourvu que vous le mettiez en pratique » (Jean 13.17).

#### **8. CONFESSEZ :**

Habituez-vous à partager ce que vous apprenez. « C'est avec le cœur que l'on croit à la justice, et c'est avec la bouche que l'on affirme une conviction et que l'on parvient au salut » (Romains 10.10). Proclamez la Parole de Dieu et annoncez la vérité, que les circonstances soient favorables ou pas. La Bible nous incite à annoncer la vérité avec amour, et non à nous taire. « Mais en disant la vérité dans l'amour, nous grandirons à tout point de vue vers celui qui est la tête, Christ » (Éphésiens 4.15). Paul a recommandé à Timothée, son jeune protégé, de prêcher la Parole en toutes circonstances : « Prêche la parole, insiste en toute occasion, qu'elle soit favorable ou non, réfute, reprends et encourage. Fais tout cela avec une pleine patience et un entier souci



d'instruire » (2 Timothée 4.2). Éphésiens précise « dans l'amour » et Timothée ajoute « avec une pleine patience ». Cela indique qu'il n'est pas facile d'annoncer la Parole. Cela peut vous valoir des ennemis ; vous risquez de craindre d'énoncer les principes scripturaires, parce que cela peut vous gêner ou que les gens peuvent vous rejeter. En tout temps, les êtres humains ont été hostiles à la Parole de Dieu. Ils ont parfois tenté de brûler la Bible, ou encore de faire enlever les dix commandements des murs des tribunaux et d'interdire de prier en classe. Je me souviens qu'il y a des années, au collège, on m'a ridiculisé parce que je me conformais à certains préceptes bibliques. C'est peut-être difficile de propager la Parole dans la chair, mais « ce n'est ni par la force, ni par la puissance, mais c'est par mon Esprit, dit l'Éternel. Le maître de l'univers » (Zacharie 4.6). Nous devons demander la force du Saint-Esprit pour l'honorer en proclamant sa Parole. Jésus y attachait beaucoup d'importance. Il a dit : « Mais celui qui me reniera devant les hommes, je le renierai moi aussi devant mon Père céleste » (Matthieu 10.33). Renier, c'est refuser d'admettre la vérité ou l'existence d'une chose. Ne pas proclamer la vérité, la Parole Logos, qui est Jésus, c'est le renier. Quand nous proclamons la Parole, nous apprenons à proclamer et à faire résonner le son de sa voix lorsque nous l'entendons, et nous nous habituons à le faire de mieux en mieux.

Pour plus d'information veuillez contacter le ministère de Formation à [info@lavieabondante.org](mailto:info@lavieabondante.org)

Ou téléphonez au

**1-617-387-1244**

**Adresse :**

CENTRE D'ADORATION VIE ABONDANTE

135 Hancock st, Everett, MA 02149