



Plus d'informations disponibles sur
www.asknetwork.net ou
www.asknetworkusa.net sous la rubrique «
ressources éducatives »

MÉDITER SUR LA PAROLE DE DIEU

*Une pratique dévotionnelle avec
qui a fait ses preuves
et des applications des plus
puissants*

*« Que les paroles de ma bouche
et la méditation de mon cœur
soient agréables devant toi, ô Éternel,
mon Rocher et mon Rédempteur »
Psaume 19 :14*

LE RÉSEAU ASK Est fondé sur la Parole de Dieu. Le chapitre 6 aux Éphésiens décrivant l'armure de Dieu se termine par les versets suivants : « *Prenez aussi le casque du salut et le glaive de l'Esprit qui est la Parole de Dieu. Faites en tout temps par l'Esprit toutes sortes de prières et de supplications; et pour cela, veuillez avec persévérance continue et priez pour tous les saints* ». (Éphésiens 6 : 17-18) **Le casque du salut** est l'image du chrétien qui se remplit de la pensée du Christ. **L'Épée de l'Esprit qui est la Parole de Dieu**, est le contenu de toutes les Écritures Saintes, une arme spirituelle des plus puissantes. **Prier dans l'Esprit**, c'est-à-dire avec l'Esprit du Christ, avec son cœur et selon sa volonté, nous rend éclairés, puissants et forts dans notre intercession. Dans le réseau **ASK**, comme croyants à Jésus-Christ notre Seigneur, nous sommes certains d'exprimer des prières qui correspondent le mieux à la pensée de Dieu en nous adressant à Lui par la Bible, sa Parole, nous laissant guider par l'Esprit-Saint.

Ce livret est conçu comme un instrument destiné à la pratique de la dévotion personnelle dans la méditation de la Parole de Dieu en donnant quelques suggestions pratiques en vue d'enrichir vos temps de méditation et comment diriger votre méditation dans votre requête d'intercession.

LA PRATIQUE DÉVOTIONNELLE DE LA MÉDITATION BIBLIQUE

Si quelqu'un développe la pratique de la méditation de la Parole comme une discipline personnelle dans sa vie de dévotion, celui-ci sera entraîné à écouter la Voix de Dieu à travers sa Parole. Duncan Campbell pensait qu'il était bon de passer à travers la Bible, mais il est encore plus important que la Parole passe à travers nous lorsque nous prenons le temps de méditer la Bible. Ce mouvement a été décrit comme la faculté digestive de l'âme qui nous aide à comprendre la manière dont la Parole de Dieu devient une partie de nous-mêmes. Une façon de le concevoir est d'imaginer votre main. Pensez à vos doigts comme différentes voies d'enseignement de la Parole de Dieu; peut-être l'étude de la Bible, l'enseignement, la mémorisation, le chant. Vous pouvez mettre en équilibre le livre de la bible sur quatre doigts. Cependant, pour bien agripper le livre, vous aurez besoin de votre pouce qui peut représenter la profondeur de l'entendement qui découle de la méditation biblique. Vous ne pourriez jamais tenir la bible uniquement avec le pouce, mais avec les doigts et le pouce, toute la main, vous aurez une telle emprise sur la Parole de Dieu qu'elle ne vous sera pas facilement enlevée.

Une définition de la méditation biblique est « la pratique de contempler, d'observer et de réfléchir sur les Saintes Écritures »

Jim Packer dit : « La méditation est l'activité qui consiste à se remémorer tout ce que l'on connaît des œuvres, des voies, des buts et des promesses de Dieu pour y réfléchir, s'y arrêter et en trouver pour soi-même l'application. C'est un travail de sainte réflexion que l'on accomplit consciemment, dans la présence de Dieu, sous son regard, avec son aide; c'est un travail qui permet d'entrer en communion avec Dieu. Son objectif est de se libérer de la vision cérébrale et spirituelle de Dieu et de s'ouvrir pour sentir l'impact complet et total que Sa Vérité a sur notre intelligence et notre cœur. (Connaître Dieu, 1984, Éditions Grâce et vérité)

A.W. Tozer décrit la pratique dévotionnelle de la méditation biblique comme suit :

Ce livret a voulu démontrer que la Parole de Dieu est une parole vivante. La lettre aux Hébreux la décrit ainsi : « *La Parole de Dieu est vivante et efficace et plus pénétrante qu'aucune épée à deux tranchants* » (Hébreux 4 : 12) Mais dans notre poursuite de la Vérité de Dieu à travers la méditation de Sa Parole, ne négligeons pas l'image de Dieu, Celui qui exauce fidèlement nos demandes. Dans les premières pages des Écritures, Dieu révèle son visage par différentes apparences, mais à travers la Bible, le Seigneur prend aussi diverses figures et caractéristiques. N'hésitez pas à proclamer le nom de Dieu sous toutes ses formes en vous adressant à Lui dans votre intercession.

Yehovah Tzevaot	L'Éternel des armées (1 Livre de Samuel 17 : 45)
Yehovah Elyon	L'Éternel du très Haut (Psaume 7 : 17)
Yehovah Ro'l.....	L'Éternel notre berger (Psaume 23 : 1)
Yehovah Yireh.....	L'Éternel pourvoira (Genèse 22 : 14)
Yehovah Nissi	L'Éternel ma bannière (Exode 17 : 15)
Yehovah Shalom.....	L'Éternel notre paix (Juges 6 : 24)
Yehovah Shamah.....	L'Éternel est ici (Ézéchiel 48 : 35)
Yehovah Tzidkenu	L'Éternel notre justice (Jérémie 23 : 6)
Yehovah Mekadesh-chem.....	L'Éternel qui sanctifie (Lévitique 20 : 8)
Yehovah Ropha-cha.....	L'Éternel qui guérit (Exode 15 : 26)
Elohim.....	Dieu (Genèse 1 : 1)
El Elohei Yisrael	Dieu, le Dieu d'Israël (Genèse 33: 20)
Adonai	Seigneur Éternel (Genèse 15 : 2)
El Shaddai	Dieu tout-puissant (Genèse 17 : 1)
El Olam	Dieu de l'Éternité (Genèse 21 : 33)
El Gibbor.....	Dieu Fort (Isaïe 9 : 6-7)
El Elyon.....	Dieu Très-Haut (Genèse 14 : 18)

« À celui qui a le pouvoir de vous affermir conformément à l'Évangile que j'annonce en prêchant Jésus-Christ, révélation d'un mystère enveloppé de silence aux siècles éternels, mais aujourd'hui manifesté et par des Écritures qui le prédisent selon l'ordre du Dieu éternel... À Dieu, qui seul est sage, par Jésus-Christ, à lui soit la gloire aux siècles des siècles! Amen !
(Lettre aux Romains 16 : 25-27)

■ **Remercier par l'action de grâce.** Terminer votre méditation et votre prière en remerciant Dieu de vous avoir permis de découvrir de nouvelles certitudes dans Sa Parole, comme du pain frais. Le remercier également que dans sa bienveillante fidélité, Dieu répondra à votre demande.

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION BIBLIQUE

La méditation de la Parole de Dieu possède beaucoup d'avantages. Pour avoir une meilleure idée à quel point ces bénédictions sont abondantes, il faut lire le Psaume 119 en entier et compter le nombre d'exemples qui y sont cités. Jacques dit dans 1 : 21 «*Recevez avec douceur la Parole qui a été plantée en vous, et qui peut sauver vos âmes*». Quelle vérité formidable. Comme la Parole devient une partie de nous-mêmes en nous formant, nous pouvons littéralement être affranchis de nos propres comportements et revêtir la droiture du Christ. La lettre aux Hébreux 4 : 12, confirme que la Parole de Dieu est vivante et efficace, et «*plus pénétrante, perçant jusqu'à la division de l'âme et de l'esprit*». Le plus prodigieux de tous les bénéfices, est qu'à travers Sa Parole nous approfondissons la connaissance de Dieu et nous parvenons à une communion toujours plus intime avec Lui.

DEMANDER AVEC LA PAROLE

«*La révélation de tes paroles illumine; elle donne l'intelligence aux simples*».
(Psaume 119 : 130)

Ce verset confirme que méditer sur la Parole de Dieu apporte discernement et révélation. Si nous attendons le Seigneur, permettant à l'Esprit-Saint d'orienter notre méditation, nous nous trouverons bien préparés pour prier selon la Volonté de Dieu. Prier avec les paroles mêmes du Seigneur est la manière la plus efficace de prier. Isaïe 55 : 11 proclame que Dieu dit : «*Ainsi en est-il de Ma parole qui sort de ma bouche; elle ne retournera point à moi sans effet, sans avoir exécuté ma volonté et accompli mes desseins*».

Prier Sa Parole avec une profondeur d'entendement est encore plus opérante pour accéder à l'intention de prière. Pour cette raison, le réseau « ASK » cherche à suivre les préceptes bibliques dans toutes ses activités mais aussi, baser réellement les prières sur les paroles de Dieu dans l'Écriture ce qui suscite un résultat éblouissant. Le Psaume 29 atteste : (verset 4) «*La voix de l'Éternel est puissante, la voix de l'Éternel est majestueuse*».

APPRENDRE DES AUTRES

Voici quelques exemples de ceux qui ont utilisé les paroles de l'Écriture pour répondre au Seigneur ce qui déjà avait été affirmé dans Sa Parole, soit par des citations entières ou par analogies.

- David — 2 Samuel 22
- Jonas — Jonas 2
- Pierre — Actes des Apôtres 2
- Paul — Romains 9
- Jésus — Mathieu 17

Puisse le réseau **ASK** persister dans cette riche et puissante histoire.

LES ATTRIBUTS DE DIEU

«*Je célèbre ton nom, à cause de ta bonté et de ta fidélité, car ta renommée s'est accrue par l'accomplissement de tes promesses* » (Psaume 138 : 2)

« Il est important d'être silencieux pour accueillir Dieu. Il est mieux de se recueillir seul avec Dieu, préférablement avec la Bible ouverte devant soi. Ensuite, si nous le voulons, nous pourrions nous rapprocher de Dieu et commencer à l'écouter nous parler au fond de nos cœurs. Je crois que pour une personne ordinaire, les étapes seront à peu près celles-ci : premièrement un son, comme une Présence marchant dans un jardin. Puis, une voix, plus compréhensible, mais encore loin d'être claire. Ensuite un radieux moment quand l'Esprit illumine les Écritures et ce qui n'était qu'un chuchotement ou une voix, devient à présent un mot intelligible, ardent, intime et lumineux comme la parole d'un vieil ami. Enfin viendra la vie et la lumière, et le meilleur, l'habileté de voir et de demeurer dans les bras de Jésus-Christ, Sauveur et Seigneur de tous».

Il est évident que ceux qui font de la méditation biblique une pratique quotidienne, éprouvent des expériences profondes et enrichissantes avec le Seigneur. Notre désir dans le réseau ASK est de s'approcher davantage du Seigneur, d'entendre sa voix à travers Sa Parole par l'Esprit-Saint. Ces deux actions sont une préparation pour **demander** mais aussi un moyen de se laisser guider par l'Esprit dans cette **demande**. Lorsqu'une personne médite sur la Parole de Dieu, elle s'oubliera elle-même car son âme sera remplie de pensées profondes sur Dieu, Son caractère, Ses voies. Ceci est très différent de la méditation transcendantale qui encourage de faire le vide dans son esprit et ses pensées mais qui inévitablement demeure focalisée sur soi-même.

RÉFÉRENCES BIBLIQUES SUR LA MÉDITATION

À travers la bible, nous avons 21 exemples concrets au sujet de la méditation. Voici quelques versets clés :

- *Que ce livre de la loi ne s'éloigne pas de ta bouche; médite-le jour et nuit, en t'appliquant à agir selon tout ce qui y est écrit car alors tu prospéreras dans tes voies et tu réussiras.* (Josué 1 : 8)
- *Heureux est l'homme...qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel et qui la médite jour et nuit.* (Psaume 1 : 1-2)
- *Ô Dieu, nous pensons à ta bonté au milieu de ton temple.* (Psaume 48 : 9)
- *Ma bouche prononcera des paroles de sagesse, et la méditation de mon cœur sera pleine d'intelligence.* (Psaume 49 : 3)
- *Que ma méditation lui soit agréable; moi, je me réjouirai en l'Éternel.* (Psaume 104 : 34)
- *Combien j'aime ta loi. Elle est tout le jour l'objet de ma méditation. Tes commandements me rendent plus sage que mes ennemis, car je les ai toujours avec moi. Je suis plus instruit que tous mes maîtres car tes préceptes sont l'objet de ma méditation.* (Psaume 119 : 97-99)

Cependant le concept d'attendre le Seigneur, le chercher, se reposer en sa Présence, communier intimement avec Lui, le connaître Lui et Sa Parole, rassembler, rechercher, fêter et ainsi de suite, ces gestes sont explicitement tissés à travers toute l'Écriture Sainte. En voici quelques exemples :

- *La cueillette de la manne « Le peuple sortira et en ramassera chaque jour la quantité nécessaire.* (Exode 16)

- *J'ai désiré m'asseoir à son ombre, et son fruit est doux à mon palais. Il m'a fait entrer dans la maison du vin, et la bannière qu'il déploie sur moi, c'est l'amour.* (Cantique des Cantiques 2 : 3-4)
- *La parole de l'Éternel vint à moi, disant : Fils de l'homme, ce que tu trouves devant toi, mange-le; mange ce livre puis va parle à la maison d'Israël. J'ouvris la bouche, et il me fit manger ce livre et il me dit : Fils de l'homme, repais ton ventre et remplis tes entrailles de ce livre que je te donne. Je le mangeai et il fut dans ma bouche doux comme du miel.* (Ézéchiel 3 : 1-3)
- *Les disciples sur le chemin d'Emmaüs : Et il advint, comme il était à la table avec eux, qu'il prit le pain, dit la bénédiction, puis le rompit et le leur donna. Leurs yeux s'ouvrirent et ils le reconnurent, mais il avait disparu devant eux. Ils dirent l'un à l'autre : « Notre cœur n'était-il pas tout brûlant au-dedans de nous, quand il nous parlait en chemin, quand il nous expliquait les Écritures? »* (St-Luc 24 : 30-32)
- *Voici, je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui et lui avec moi.* (Apocalypse 3 : 20)

Il y a beaucoup d'autres exemples. Vous pouvez vous amuser à les retrouver vous-mêmes en parcourant la Bible. Assurément vous trouverez que méditer sur la Parole de Dieu est essentiellement biblique.

COMMENT MÉDITER SUR LA PAROLE DE DIEU

L'objectif ici est d'offrir une marche à suivre afin d'accueillir la Parole de Dieu. D'aucune manière ces directives ne sont voulues pour être suivies de façon rigide et austère; suivez-les comme le Seigneur vous guide et votre temps de méditation de la Parole deviendra de plus en plus enrichissant et gratifiant. Si votre temps de méditation est personnel et fait partie de votre dévotion journalière, vous n'ouvrirez probablement pas la Bible avec un but précis mais plutôt en ouvrant la Bible vous attendrez que le Seigneur vous parle selon ce qu'Il désire vous dire. La seule petite distinction lorsque vous lisez la Parole en vue de prier sur un sujet particulier est que vous aurez confiance en l'Esprit qui vous orientera à un passage de l'Écriture qui vous révélera les versets nécessaires à votre intention de prière. La lettre aux Éphésiens, par exemple, est une richesse de la Bible qui parle de l'Épouse du Christ et qu'en méditant ces chapitres vous penserez découvrir d'incroyables vérités afin de les appliquer à votre prière pour l'Église. En effet Jésus adopte lui-même la Parole pour son Église :

« Comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle afin de la sanctifier, après l'avoir purifiée et lavée par l'eau de la Parole, afin de faire paraître devant Lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et irréprochable » (Éphésiens 5 : 26-27) Donc, en appliquant la Parole de Dieu à travers notre méditation, nous aurons constamment dans nos pensées, en premier lieu, le sujet ou l'objet de notre prière et ensuite nous pourrions l'étendre à notre demande.

RECOMMANDATIONS SUGGÉRÉES :

- **Chercher la tranquillité.** Il est utile d'aménager un endroit qui est vraiment calme, mais il est aussi nécessaire de demander au Seigneur d'éloigner toutes distractions de vos esprits. Priez que s'écartent les idées envahissantes du

monde autour de vous, de la chair ou du mauvais et consacrez votre esprit à recevoir les pensées saintes de l'Esprit-Saint.

- **Commencer par l'adoration.** Reconnaitre qui est Dieu (voir les attributs de Dieu à la page 9) en le célébrant par des chants d'adoration et de louange, soit par des chants familiers ou des cantiques mais aussi par des passages de l'Écriture ou des psaumes chantés de façon libre et informelle poussés par l'Esprit. Quel pouvoir que de proclamer qui est ce Dieu que nous prions afin qu'Il accomplisse de grandes choses. Ce geste dispose également nos cœurs à la demande et réveille notre foi.
 - **Focaliser sur la demande.** Que vous soyez en train de prier seul ou en groupe, si vous n'avez pas de sujet de prière en tête, concentrez-vous à ramener votre esprit vers le Seigneur afin qu'Il vous montre ce qu'Il veut que vous lui demandiez. Alors en méditant vous aurez cette intention en tête et vous pourrez appliquer la Parole de Vérité à votre requête.
 - **Trouver un passage de l'Écriture.** Que ce soit aussi court qu'un verset mais pas plus long qu'un chapitre, choisissez un passage de la Bible. Examinez le contexte pour vous aider à comprendre. Lisez-le lentement et relisez-le si nécessaire. Demandez à l'Esprit-Saint de vous éclairer sur ce que le Seigneur veut vous enseigner, vous faire comprendre et ce qu'Il attend de vous. Votre attention sera peut-être attirée par un mot ou une idée, un verset en particulier, les verbes ou le nom d'une personne et ainsi de suite. Arrêtez-vous et réfléchissez sur une chose. Permettez-vous une pensée créatrice.
- D'autres versets peuvent vous venir en tête et qui y sont associés. Tout en méditant, l'entendement et l'éclaircissement surviendront dans votre esprit, et vous aurez toutes sortes de pensées bienfaisantes. Ayez confiance que le Seigneur vous parle et vous commencerez à percevoir le pourquoi du sens de votre prière. Il est difficile d'expliquer l'exaltation de ce qui se passe à quelqu'un qui n'en a jamais fait l'expérience, mais sincèrement vous discernerez dans la Parole de Dieu des choses que vous n'avez jamais vues auparavant, même dans des passages qui vous semblaient très familiers.
- **Garder en mémoire votre méditation.** Prendre note de vos pensées, par écrit, pourrait vous être propice. Les bénéfiques que vous en retirerez sont nombreux : mettre de l'ordre dans vos pensées, remercier Dieu en priant pour tout ce que vous avez reçu, permettre de vous remémorer plus tard comment le Seigneur a répondu à vos prières.
 - **Comprendre la méditation.** Lorsque votre méditation est terminée et que vous avez votre intention de prière en vue, vous pouvez commencer à prier. Si vous priez en groupe, il serait bon de partager brièvement les connaissances que vous avez reçues. Vous serez étonné de constater à quel point toutes les méditations se rejoignent pour donner à tous et chacun une image plus complète.
 - **Appliquer la méditation.** Les vérités que vous discernerez à travers la méditation ont d'abord une répercussion personnelle sur vous. Une fois que vous avez bien saisi le message pour vous, vous serez prêt à l'appliquer, quel que soit votre objectif de prière. C'est mettre une stratégie en place, à savoir comment vous devez prier. Acclamez ce que vous avez reçu d'en Haut, confiant que toutes ces choses vous ont été révélées par Dieu et qu'Il veut exaucer votre demande.