

Outils pour maîtriser la Parole de Dieu

Les clés pour la Méditation



Qu'est ce que la Méditation

- La méditation est conduite en pensant à une mise en application
- Serrer la Parole de Dieu dans son cœur jusqu'à ce qu'elle est atteinte toutes les phases de votre vie

Du dictionnaire

1 : se concentrer ses pensées sur: réfléchir sur ou réfléchir sur

2 : planifier ou projeter dans l'esprit : **INTENTION, BUT**

synonymes REFLECHIR, MEDITER, SONGER, RESSASSER signifie envisager ou examiner attentivement ou délibérément.

REFLECHIR implique une évaluation minutieuse d'un problème ou, souvent, prolongée d'une réflexion non concluante sur un sujet <réfléchir sur le cours de l'action>.

MEDITER implique une certaine focalisation de nos pensées sur quelque chose afin de comprendre profondément <méditer sur le sens de la vie>.

SONGER suggère une rêverie plus ou moins concentrée comme dans un souvenir <songer aux joies de l'enfance>.

RESSASSER implique revenir sur la même question dans ses pensées encore et encore mais suggère un peu une réflexion avec un but précis ou complètement absorbé <ressasser les déceptions passées>.

Versets parlant de la méditation

Josué 1:8

Psaumes 1:2-3

Psaumes 119:15-16, 59

Psaumes 119:48, 97

Psaumes 63:6

Philippiens 4:9

Préparation à la méditation

- Avoir un esprit ouvert
- Être prêt à chercher
- Vous aurez besoin de patience
- Vous aurez besoin de papier et un stylo/crayon
- Demander au Saint Esprit d'être votre professeur

Techniques de méditation de verset

1. Lire le verset à haute voix
2. Lire le contexte (versets précédents et versets suivants)
3. Lire d'autres traductions
4. Prendre le verset séparément (intensité du mot, les questions comment? pourquoi? Où? etc, les définitions)
5. Chercher quelque chose à mettre en pratique.

Approche de l'emphase sur le mot

Cette technique utilise une prononciation accentuée pour aider à mettre en lumière la signification d'un mot. Répétez le verset en accentuant un mot différent à chaque répétition. Arrêtez-vous et examinez l'effet que l'accentuation de ce mot a eu sur la signification du verset.

Outils pour maîtriser la Parole de Dieu

Les clés pour la Méditation



Exemple:

« Il leur dit : Suivez-moi, et je vous ferai pêcheurs d'hommes. » Matthieu 4:19

Lire le verset chaque fois avec une accentuation différente:

« Il leur dit : **SUIVEZ**-moi, et je vous ferai pêcheurs d'hommes. » – Que signifie suivre?

« Il leur dit : Suivez-**MOI**, et je vous ferai pêcheurs d'hommes. » – Qui devons-nous suivre et comment devons-nous le faire maintenant ?

« Il leur dit : Suivez-moi, **ET** je vous ferai pêcheurs d'hommes. » Jésus veut être impliqué comme un résultat de mon suivi.

« Il leur dit : Suivez-moi, et je vous **FERAI** pêcheurs d'hommes. » – Une promesse, une certitude, pas une éventualité. – Le travail incombe à Jésus, le changement est ma part.

« Il leur dit : Suivez-moi, et je **VOUS** ferai pêcheurs d'hommes. » – J'ai un rôle important à jouer.

« Il leur dit : Suivez-moi, et je vous ferai **PECHEURS** d'hommes. » – Quels sont les caractéristiques d'un pêcheur ? Comment prennent-ils les poissons ? Avec une ligne, un filet ?

« Il leur dit : Suivez-moi, et je vous ferai pêcheurs **D'HOMMES**. » – Comment puis-je pêcher les hommes ?

La technique de l'accentuation ne fonctionne pas avec chaque verset, mais il peut donner beaucoup de perspicacité si vous prenez votre temps et répondez aux questions que l'accentuation amène à l'esprit.

Toujours écrire vos pensées.

Poser des questions

Puisque vous réfléchissez à propos du verset poser vous les questions suivantes:

- Qui Quelles sont les personnes impliquées
- Quoi les idées, le contenu, les actions, la participation
- Quand Quel moment
- Où Quels endroits
- Pourquoi Quelles raisons ou but
- Pourquoi Quoi alors?
- Comment Y a t-il une method à suivre

Vous pouvez voir l'utilisation de certaines de ces questions dans l'exemple ci-dessus sur l'accentuation.

Définir les mots

Il se peut que les mots utilisés ont un sens qui ne soit pas clair. Souvent un dictionnaire permettra de faire la lumière sur un verset. Par exemple, considérons 1 Jean 2: 2

Il est lui-même une victime expiatoire pour nos péchés, non seulement pour les nôtres, mais aussi pour ceux du monde entier.

Si vous ne savez pas ce que "expiatoire" signifie, vous ne serez pas en mesure de comprendre le verset. Le dictionnaire donne la définition d'expiatoire

Gagner ou regagner la faveur ou la bonne volonté de : **APAISER, CONCILIER**

Ainsi, le verset signifie que Jésus a gagné la faveur de Dieu pour nos péchés, Il apaise la demande de Dieu concernant notre péché.