

Comment méditer la Bible ?

S'installer dans un lieu favorable. Respecter un moment de silence qui favorise l'atmosphère de recueillement propice à la lecture et à la méditation de la Bible.

Prier, même brièvement pour demander à Dieu le secours de son Esprit.

Lire le passage du jour. Si on peut en prendre le temps, une seconde lecture dans une autre traduction sera souvent profitable.

Méditer un texte biblique suppose une démarche interactive : Découvrir ce que le texte voulait dire à ses premiers destinataires, puis, une fois le sens dégagé, réfléchir à la manière dont il peut devenir une parole pour moi aujourd'hui.

Observer

1. De qui ou de quoi me parle ce texte ?
2. S'il s'agit d'un récit, ai-je bien identifié tous les personnages et observé le déroulement de l'action ?
3. S'il s'agit d'un écrit prophétique ou de sagesse, d'un psaume ou d'une épître, est-ce que je peux dire en une phrase de quel sujet il est question ?
4. Y a-t-il dans ce passage quelque chose que je n'ai trouvé nulle part ailleurs dans la Bible ?

Comprendre

1. Quelle est la leçon principale qui se dégage de ce texte ?
2. Quel effet devait-il produire sur ses premiers destinataires ?
3. Ce passage m'enseigne-t-il quelque chose sur Dieu : le Père, le Fils ou le Saint-Esprit ?
4. M'enseigne-t-il quelque chose sur l'être humain ?
5. Y a-t-il un autre texte biblique qui pourrait m'aider à comprendre celui-ci ?

S'approprier

1. M'aide-t-il à comprendre une situation que je vis ou qui se déroule dans mon entourage ?
2. Me donne-t-il un exemple à suivre ou à ne pas suivre ?
3. Comment vais-je prier après l'avoir médité ?
4. Y a-t-il dans ce texte quelque chose qui me choque ou que j'ai de la peine à accepter ?
5. Y a-t-il un ordre auquel je devrais obéir ou une invitation à changer ma façon de penser ou d'agir ?
6. Est-ce que je peux puiser dans ce passage un encouragement ou une promesse ?
7. Y a-t-il une parole dont je puisse faire un mot d'ordre pour aujourd'hui ?

Répondre

Il est impensable de ne pas répondre à la parole que Dieu nous a adressée. C'est pourquoi, méditer, c'est aussi prier. Pourquoi ne pas le faire un crayon à la main ? Pour noter les conclusions qui m'engagent et qu'il faudra me rappeler régulièrement mais aussi les préoccupations qui viennent troubler ma méditation et que je ne veux pas oublier : promesses à tenir, tâches à accomplir, personnes à contacter

Website : http://www.bible1an.com/mediter_la_bible/

Date : 30. 12. 2008