

SUGGESTIONS PRATIQUES

1. Prenez tout votre temps pour vos méditations. Ne vous pressez pas.
2. Donnez la priorité à votre rendez-vous quotidien avec Dieu. Ne le manquez pas. Si vous sautez un jour, ne vous découragez pas; mais ne manquez pas le jour suivant.
3. Essayez de lire un chapitre par jour. Parfois, il est mieux de lire peu afin de bien l'étudier. D'autres fois, vous avez besoin de lire beaucoup plus.
4. Soulignez des versets-clés dans votre Bible afin de pouvoir les retrouver plus tard quand vous en aurez besoin.
5. Essayez de mettre les versets-clés dans vos propres mots pour mieux les comprendre.
6. S'il vous est difficile de vous concentrer, lisez ou priez à haute voix ou tenez-vous debout pour les faire. Il est souhaitable de ne pas méditer allongé sur le lit; vous pouvez vous endormir. Demandez la force à Dieu pour être capable de vous concentrer.
7. Ayez un cahier pour noter les résultats de vos études bibliques, les requêtes, etc.

Prier

Priez, en vous référant au passage biblique étudié antérieurement. Répondez à Dieu, en lui exprimant vos sentiments au sujet du passage.

- ✓ Confessez toutes vos iniquités dont vous vous souvenez.
 - ✓ Adorez Dieu pour ce qu'il est (les Psaumes peuvent vous aider à enrichir votre adoration).
- Remerciez Dieu pour ce qu'il vous a donné.
Priez pour les requêtes qui sont sur votre liste de prière.

Chanter au Seigneur

La musique élève votre esprit et vous aide à créer une Atmosphère d'adoration. Chantez des chœurs et des cantiques, régulièrement durant toute la journée, pas seulement durant vos méditations. Ephésiens 5.19. Si vous en avez envie, sifflez ou fredonnez des refrains.

Mettre ce que vous avez appris en pratique.

Jacques 1.22 vous exhorte à être "des pratiquants, et non pas simplement des auditeurs." Lire la Bible sans l'appliquer dans nos vies est comme regarder notre visage dans un miroir et nous en aller sans nettoyer la saleté que le miroir nous a montrée. Lire la Bible sans être disposés à nous soumettre à ce qu'elle dit n'a pas de sens.

Remarque: Cela ne veut pas dire que nous devons cesser de lire la Bible quand nous avons été insoumis. Au contraire nous devons la lire PLUS pendant ces temps-là, demandant à Dieu de changer nos cœurs. Ne laissons pas d'ennemis spirituels (cf. le cinquième pas) nous éloigner de la Bible!

Méditer et Mémoriser

Copiez un verset du passage que vous avez lu sur un bout de papier ou dans un cahier pour y réfléchir durant la journée. Essayez de le mémoriser. Ainsi, Dieu vous aidera à résister au péché.

REVOYONS LE PLAN SIMPLE POUR LE TEMPS DE MÉDITATION.

1. Préparez votre cœur

- ✓ Examinez-vous
- ✓ Confessez votre péché
- ✓ Demandez à Dieu de vous aider à comprendre le passage à lire

2. Étudiez la Bible

- ✓ Qu'est-ce qui vous a frappé le plus?
- ✓ Quelle est l'idée principale?
- ✓ Quel sens a-t-il pour vous personnellement?

3. Priez le Seigneur

- ✓ Parlez à avec Dieu au sujet du passage étudié.
- ✓ Adorez Dieu pour ce qu'il est.
- ✓ Rendez grâce à Dieu pour ce qu'il a fait
- ✓ Adressez-lui vos requêtes en vous servant de votre liste.



4. Chantez au Seigneur

Chantez un chœur ou un cantique. La musique élèvera votre esprit et vous aidera à louer Dieu.

5. Mettez en pratique ce que vous avez appris.

Que ferez-vous aujourd'hui pour mettre en pratique concrètement ce que vous avez appris?

6. Méditez et mémorisez

Du passage que vous avez lu, choisissez un verset que vous pouvez méditer, et mémorisez-le. Écrivez-le dans un cahier ou sur un bout de papier pour l'emporter avec vous durant la journée.

**LA
NOUVELLE
VIE EN CHRIST**

Me voici Seigneur,
prêt pour notre
rendez-vous.



Huitième pas MES RENCONTRES QUOTIDIENNES AVEC DIEU

Répondez par VRAI (V) ou FAUX (F)

- ___ Il est important de lire la Bible et de prier tous les jours.
 ___ Chacun devrait essayer de lire beaucoup de chapitres de la Bible chaque jour.
 ___ Dieu veut nous transformer par sa Parole jour après jour.

QU'EST-CE QU'UN TEMPS DE MÉDITATION ?

Un temps de méditation est un rendez-vous quotidien avec Dieu. Cela devrait avoir lieu tous les jours parce qu'il faut du temps pour développer notre communion avec Dieu. La maturité ne vient pas "instantanément", il faut plutôt la cultiver jour après jour, pas à pas.

"Eternel! Le matin, tu entendras ma voix; le matin, je disposerai ma prière devant toi, et j'attendrai." Psaume 5.3 (version Darby)

Certaines personnes l'appellent "le temps de recueillement," parce que c'est un moment d'attente devant Dieu pour qu'il nous parle à travers sa Parole, et ensuite nous lui répondons par des prières.

SON IMPORTANCE

Pourquoi est-il important d'avoir un temps de méditation quotidien ?
 Selon Josué 1.8 _____
 Selon Psaume 63.1 _____
 Selon Matthieu 4.4 _____

Dirait-on qu'un rendez-vous quotidien avec Dieu est une nécessité
 Ou simplement une bonne idée (si vous avez le temps) ?

MÉDITATION

Hébreux 4.12 compare la Bible à une "épée à double tranchant."

Quelquefois, lire la Bible est inconfortable pour nous parce qu'elle nous dévoile, mettant à nu ce que nous sommes et ce que nous devons corriger dans nos vies.

Avez-vous déjà remercié Dieu pour cette caractéristique des Saintes Ecritures ?

CETTE SEMAINE

Mémorisez dans l'ordre les livres suivants de l'Ancien Testament, révisez ceux que vous avez appris avant.

Osée
 Joël
 Amos
 Abdias
 Jonas
 Michée
 Nahum
 Habacuc
 Sophonie
 Aggée
 Zacharie
 Malachie



QUAND ET OÙ DEVRIEZ-VOUS AVOIR VOS MÉDITATIONS ?

Généralement, le meilleur moment est le matin. Cela vous permet de Commencer la journée avec Dieu. Des hommes comme David et Christ Mettaient à part un temps spécial le matin (Psaume 5.3 et Marc 1.35). Évidemment, cela implique que vous devez vous lever plus tôt que d'habitude, mais cet effort sera bénéfique. Quelques-uns aiment mettre de côté un temps le soir (Psaume 63.6) ou à un autre moment de la journée quand ils savent qu'ils pourront toujours respecter leur "rendez-vous" avec Dieu.

Quel que soit le moment choisi, cherchez une place paisible où vous pouvez passer ce temps sans être interrompu. Quelquefois, chercher cette solitude, nécessite de se lever avant les autres, de fermer la porte de votre chambre ou d'aller dehors.

Établissez maintenant votre temps de méditation et le lieu:

Le temps: _____ Je me lèverai à: _____ Le lieu: _____

PLAN DE LECTURE BIBLIQUE

Nous vous suggérons de commencer votre lecture par le Nouveau Testament. Lisez quotidiennement un livre jusqu'à le finir.

Vous pouvez commencer à lire les livres de la Bible dans l'ordre suivant:

Jean
 Actes
 1 Jean
 Romains
 Jacques
 Philippiens

L'Appendice N° 5 donne un tableau de lecture pour une année entière.

Remarque: Quand vous terminez de lire un livre, avant de commencer un autre, essayez de lire un Psaume et un chapitre dans les Proverbes.

AFFERMISSEMENT

Lisez 1 Jean, les chapitres 1 à 5; Psaumes, les chapitres 1 et 5 (un chapitre par jour).

Mémorisez Josué 1.8

"Que ce livre de la Loi ne s'éloigne point de ta bouche; médite-le jour et nuit, pour agir fidèlement selon ce qui y est écrit car c'est alors que tu auras du succès dans tes entreprises, c'est alors que tu réussiras."



QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE PENDANT VOTRE MOMENT DE MÉDITATION ?

Préparer votre coeur:

Dans quelle attitude devriez-vous vous présenter devant Dieu selon ces versets ?

Psaume 139.23-24 _____

Psaume 119.18 _____

Psaume 5.3 _____

Hébreux 4.16 _____

Étudier la Parole de Dieu

En Jean 5.39, nous lisons que les leaders juifs sondaient les Ecritures. Les Béréens en Actes 17.11 examinaient les Ecritures qu'ils recevaient et le psalmiste déclare, lui: "... je cherche tes ordonnances. ... Je suis attentif à tes préceptes." Cela signifie qu'il ne faut pas seulement lire mais il faut aussi étudier le passage dans le but de découvrir ce qu'il signifie et de comprendre ce que Dieu veut nous communiquer. Commencez par étudier de courts passages (pas plus d'un chapitre). Il est quelquefois mieux de lire un court passage plusieurs fois que de lire plusieurs chapitres. De cette façon, vous pourrez bien l'analyser.

Comment étudier la Bible ?

Passage: _____
 Qu'est-ce qui vous frappe le plus dans ce passage ?

Quelle est l'idée principale du passage ?

Quel sens a-t-il pour vous personnellement ?

Les questions suivantes peuvent vous aider à mieux profiter du passage:

- ✓ Y a-t-il un ordre auquel il faut obéir ?
- ✓ Y a-t-il un exemple à suivre ?
- ✓ Y a-t-il un péché à abandonner ?
- ✓ Y a-t-il une promesse dont vous pouvez vous approprier ?

Procurez-vous un cahier aujourd'hui et utilisez-le pendant votre méditation.

Utilisez la méthode du cadre ci-dessus pour étudier votre Bible et notez vos pensées dans le cahier.

UN PLAN SIMPLE DE LECTURE BIBLIQUE ANNUELLE

Dès que vous lisez le chapitre, mettez une "X" sur le nombre du chapitre sur la liste.
De cette façon, vous serez capable de contrôler votre progrès dans la lecture.

Livres Chapitres

JEAN 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

ACTES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

1 JEAN 1 2 3 4 5

ROMAINS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

JACQUES 1 2 3 4 5

PHILIPPIENS 1 2 3 4

1 THESS. 1 2 3 4 5

2 THESS. 1 2 3

PSAUMES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EPHESIENS 1 2 3 4 5 6

COLOSSIENS 1 2 3 4

PSAUMES 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

MATTHIEU 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

PSAUMES 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1 CORINT. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

2 CORINT. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

PSAUMES 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

GALATES 1 2 3 4 5 6

1 TIMOTHÉE 1 2 3 4 5 6

2 TIMOTHÉE 1 2 3 4

MARC 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

PSAUMES 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50

TITE 1 2 3

PHILEMON 1

GENÈSE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 48 49 50

PSAUMES 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

1 PIERRE 1 2 3 4 5

2 PIERRE 1 2 3

APOCALYPSE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

PSAUMES 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70

LUC 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Appendice 5

Coupez sur la ligne pointillée. Vous pouvez le coller dans votre Bible