

LES **P**ETITS **T**RAITÉS **S**PIRITUELS

Série « Spiritualité »

# Gôûter la Parole

Père Paul-Marie  
M'Ba



Éditions des Béatitudes

GOÛTER LA PAROLE

ISBN 2-84024-242-7

© Éditions des Béatitudes  
Société des Œuvres Communautaires, décembre 2005  
Burtin, F – 41600 Nouan-le-Fuzelier  
ed.beatitudes@wanadoo.fr  
www.editions-beatitudes.fr

**Photo de couverture :** © Communauté des Béatitudes, Cordes sur Ciel



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

souhaitait seulement lutter contre la libre interprétation de la Bible !!! La lecture spirituelle se substituera alors à la Parole de Dieu ! De Thérèse d'Avila à Thérèse de Lisieux, on ne boira plus qu'indirectement à la source de la Parole ! Cette dernière deviendra la « propriété » des lettrés...

Toutefois, l'Église eut, et a toujours pour règle suprême de sa foi les Écritures, conjointement avec la sainte Tradition <sup>16</sup>. Autrement, elle ne marcherait plus sur les traces des apôtres qui furent « *dès le début témoins et serviteurs de la Parole* » (Lc 1, 2).

La liturgie catholique est restée et reste encore le grand moyen de cette fidélité de l'Église à dispenser les Saintes Écritures aux fidèles, quelles que soient les vicissitudes des époques.

## **6 - La libération de la Parole au xx<sup>e</sup> siècle**

C'est le Concile Vatican II qui rendra la liberté à la Parole de Dieu avec la constitution *Dei Verbum*. Citons-en quelques extraits :

« L'Église a toujours vénéré les divines Écritures, comme elle l'a fait aussi pour le Corps

même du Seigneur <sup>17</sup>. »

« Il faut donc que toute la prédication ecclésiastique, comme la religion chrétienne elle-même, soit nourrie et régie par la Sainte Écriture. Dans les Livres saints, le Père qui est aux cieux s'avance de façon très aimante à la rencontre de ses fils et engage conversation avec eux ; une si grande force, une si grande puissance se trouve dans la Parole de Dieu, qu'elle se présente comme le soutien et la vigueur de l'Église, et, pour les fils de l'Église, comme la solidité de la foi, la nourriture de l'âme, la source pure et intarissable de la vie spirituelle <sup>18</sup>. »

Néanmoins, sans le renouveau liturgique et biblique initié avant le Concile Vatican II, cette libération de la Parole n'aurait jamais été possible. La première traduction de la Bible de Jérusalem fut un événement dans le monde catholique, me disait encore une septuagénaire ! La *lectio divina* refit alors surface, un peu timidement d'abord, et sous d'autres noms. Beaucoup de communautés se mirent ou se remirent à lire les Saintes Écritures, à les prier et à les étudier. Dans la théologie et la liturgie enfin, la Parole retrouva plus visiblement sa place.

Et pourquoi ne la retrouverait-elle pas davantage chez toi si cela n'est déjà fait ? Il suffirait tout juste d'un coin dans ta maison sobrement, joliment et discrètement décoré à ton goût pour signifier aux autres, et te rappeler à toi-même que tu entends y fonder ta vie. « *Le ciel et la terre passeront, mais mes paroles ne passeront point* » (Mt 24, 35), a dit le Christ. Bâtir sa vie sur les Saintes Écritures, c'est édifier sur le roc (cf. Lc 6, 47-49) : précisément sur le Roc Éternel. Alors, ni le temps qui passe, ni les tempêtes de cette vie ne l'emporteront sur toi.

## **7 - L'effusion charismatique de la Parole**

Depuis lors la Parole de Dieu ne cesse de croître dans le peuple de Dieu, né de la Parole, plus spécialement chez les petits auxquels appartient le Royaume des cieux. Les nouveaux mouvements ecclésiaux, très actifs dans la nouvelle évangélisation, jouent un rôle important dans cette propagation de la Parole.

Les chrétiens de toutes confessions s'unissent pour que la Parole de Dieu soit encore plus accessible. Cette collaboration se concrétise par une activité tous azimuts au service de la Parole de Dieu : traductions



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>



Dans la méditation biblique, l'Écriture associe le murmure de la bouche et le murmure du cœur<sup>37</sup> (cf. Ps 19, 15). Pendant un temps assez long, emploie l'une ou l'autre manière, puis choisis celle qui t'inspirera davantage.

#### a. Avec la bouche

- \* Récite le mot ou le verset qui t'interpelle simplement, lentement et distinctement à haute voix ou à mi-voix mais en t'écoutant pour que la répétition des paroles divines te pénètre par les oreilles. Si tu choisis de méditer à haute voix, fais pareil mais en abaissant progressivement ta voix chaque fois jusqu'au murmure de la Parole. Tu peux le faire aussi sous le mode d'une psalmodie connue ou improvisée, pour arriver au doux murmure des Écritures dont parle la Bible :

*« Heureux l'homme qui [...] murmure sa loi jour et nuit ! Il est comme un arbre planté près des ruisseaux qui donne son fruit »* (Ps 1, 1-3).

Si méditer la Parole à haute voix est quelque peu fatigant et difficile à pratiquer quand on ne peut

être seul, cette forme de méditation est cependant très efficace. En effet, les Saintes Écritures affirment que « *mort et vie sont au pouvoir de la langue* » (Pr 18, 21). Laisse-toi saisir et captiver par cette confession de la Parole par les lèvres. Elle donne foi en la Parole puisque celle-ci vient de ce qu'on entend (cf. Rm 10, 17).

\* Répète plusieurs fois l'exercice, lentement avec amour et attention, avec foi et adoration. Les anciens appelaient cette répétition la *masticatio* (mastication). Elle permet la mémorisation de la parole indispensable à sa *ruminatio* (rumination). Dans cette dernière, on répète la Parole *in ore cordis*, littéralement *dans la « bouche » du cœur*. Le mot ou le verset biblique peut alors prendre goût dans la bouche ou/et dans le cœur et susciter des émotions spirituelles. Ce goût est l'*onction*. Saint Isaac de Ninive témoigne de cette expérience, il affirme :

« Dans la méditation, les paroles acquièrent une suavité particulière dans la bouche et on peut répéter inlassablement la même parole sans en être lassé <sup>38</sup>. »

## b. Avec l'intelligence

- \* Questionne le verset, le mot, le symbole, etc., qui t'interpelle sans oublier cette promesse : « *Ils seront tous enseignés par Dieu* » (Jn 6, 45) et ceci, sa « *parole en se découvrant illumine, et les simples comprennent* » (Ps 119, 130). Quelle est sa signification dans le texte, dans le chapitre et le livre, dans la Bible et dans ta culture ? Qu'en disent les saints et l'Église <sup>39</sup> ?

« Ne vous contentez pas d'en parcourir superficiellement les mots, mais scrutez-les avec votre intelligence et gardez-en soigneusement le sens. Puis réfléchissez à ce que vous avez lu afin d'en imprégner agréablement l'intelligence jusqu'à le lui rendre inoubliable. Ainsi les saintes réflexions enflammeront de plus en plus votre ferveur. Comme la trituration des aliments en rend la dégustation agréable, les paroles divines, tournées et retournées dans l'âme, donnent à l'intelligence onction et joie <sup>40</sup>. »

- \* Puis, tout ce que le texte te dit, applique-le à toi-même en le questionnant pour ta vie ici et maintenant <sup>41</sup>. Écoute Dieu te parlant aujourd'hui (cf. Ps 95, 8). Que veut-il te dire par là aujourd'hui ?



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

\* Tu peux aussi interrompre ta lecture pour y intercaler de brèves prières dites avec foi, adoration et amour tels : un *Pater* ou un *Ave Maria*, un acte de foi, etc. Veille seulement à ce que ces prières soient courtes pour ne pas te couper du texte biblique.

\* Si un verset suscite en toi un bon sentiment : amour, adoration, louange, repentir, suis ce mouvement en laissant ton cœur l'exprimer et en t'y abandonnant simplement. Ainsi tu permets à l'Esprit Saint de te revêtir des « *sentiments qui sont dans le Christ Jésus* » (Ph 2, 5). Mais ne provoque pas artificiellement les sentiments. Ils ne sont pas la garantie de l'agir de Dieu en toi, mais la foi et elle seule. L'Écriture affirme en effet :

« *La foi est la garantie des biens que l'on espère, la preuve (ou substance) des réalités qu'on ne voit pas* » (He 11, 1).

En ce sens, le docteur des voies mystiques, saint Jean de la Croix affirme :

« (On) ne mesurera pas la vertu de son âme aux goûts qu'il peut avoir, bien que ceux-là lui semblent purement spirituels. Ils peuvent par aventure, ne pas l'être, et même s'ils le sont, ce

n'est pas à eux de donner la mesure de l'âme, mais à l'humilité, au désir de mortification et à la pratique habituelle des vertus <sup>51</sup>. »

- \* Donne-toi donc, et les moyens de pratiquer, et les moyens de vérifier que tu vis la Parole. Pour cela, aie un petit carnet, discret et pratique de façon à l'avoir facilement partout. Des fiches de la grandeur d'une carte de visite feront aussi bien l'affaire. Ainsi après chaque *lectio*, tu y noteras juste le verset qui t'a touché avec/ou deux mots clés indiquant chacun la lumière que le Seigneur t'a donnée et le sentiment que tu as goûté. Tu y noteras aussi en un mot la résolution que tu as prise pour vivre de cette parole après la *lectio*. Dans la journée, tache de rafraîchir ton âme d'un coup d'œil et d'un coup de cœur vers la Parole en relisant rapidement tes notes et en faisant mémoire de ce que tu as vécu à la *lectio*. Enfin, en début de chaque *lectio divina*, relis-toi pour vérifier ta fidélité à la parole que Dieu t'a adressée. En agissant de la sorte, tu grandiras bientôt dans ce goût des Saintes Écritures.

Le reste te sera enseigné par l'expérience. Applique souvent cette méthode dans les moments de

fatigue et d'aridité comme le conseille sainte Thérèse d'Avila <sup>52</sup>. Cette méthode est une excellente aide dans les moments de difficultés spirituelles. Fais-en bon usage et enseigne-la à d'autres. Elle est utile à tous les âges de la vie spirituelle.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>



- \* *Le monde de la Bible*, n° 150, avril-mai 2003.
- \* *Petite Philocalie de la prière du cœur*, Traduite et présenté par Jean Gouillard, coll. Sagesse, Seuil, Paris, 1979.
- \* Saint Benoît, *Règle*, Éd. du XV<sup>e</sup> ème centenaire, DDB, Paris, 1980.
- \* Saint Ignace de Loyola, *Exercices Spirituels*, Coll. Christus, DDB, Paris, 1963.
- \* Cardinal Lercaro, *Méthodes d'Oraison mentale*, Éd. Xavier Mappus, Le Puy, 1958.
- \* *Catéchisme de l'Église Catholique*, Centurion/Cerf, Paris, 1998.
- \* Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus, *Je veux voir Dieu*, EDC, Venasque, 1988.
- \* Concile œcuménique Vatican II, Constitution Dogmatique sur l'Église, *Lumen Gentium*, 21 novembre 1964, Centurion, Paris, 1967.
- \* Concile œcuménique Vatican II, Constitution Dogmatique sur la Révélation divine, *Dei Verbum*, 18 novembre 1965, Centurion, Paris, 1967.
- \* Jean Paul II, Lettre Apostolique, *Novo millennio ineunte*, 6 janvier 2001, Mame, Paris, 2001.

## DANS LA MÊME COLLECTION

### Série I « Spiritualité »

1. Sr Marie-Laetitia,  
*Découvrir l'oraison.*
2. Mgr Gilles Barthe,  
*L'enfance spirituelle (épuisé).*
3. P. Joseph Boishu,  
*Notre Père.*
4. Jean-Claude Michel,  
*L'Assomption de Marie (épuisé).*
5. Jean-Claude Michel, *L'Immaculée  
Conception (épuisé).*
6. P. Jean-Marie Burucoa, *Regarder  
Marie (épuisé).*
7. Fr. Marie Leblanc,  
*La vie de Marie (épuisé).*
8. P. Étienne Michelin,  
*La foi en action I (épuisé).*
9. P. Étienne Michelin,  
*La foi en action II (épuisé).*
10. P. Étienne Richer,  
*La force de l'espérance (épuisé\*).*
11. P. Étienne Michelin,  
*Attirer Dieu.*
12. P. Olivier Manaud,  
*Musique et prière.*
13. Mgr Jean Cadilhac,  
*Aimer l'Église, pourquoi ?  
(épuisé).*
14. P. Étienne Richer,  
*Aimer Israël, pourquoi ?*
15. D'après le P. Molinié, *Naître de  
nouveau (épuisé).*
16. P. Bernard Ducruet,  
*La vie en communauté (épuisé\*).*
17. P. Pierre Dumoulin,  
*L'Apocalypse - l'unique combat.*
18. P. Pierre Dumoulin,  
*Esther, Judith, Ruth (épuisé).*
19. Fr. Silouane,  
*L'Évangile selon saint Matthieu.*
20. Fr. Silouane,  
*Mémoriser la Parole (épuisé).*
21. Fr. Silouane,  
*Jonas ou l'existence prophétique.*
22. P. Pierre Dumoulin, *L'Évangile  
des signes - St Jean (1-12).*
23. P. Pierre Dumoulin,  
*L'Heure de Jésus - St Jean  
(13-21).*
24. P. Joseph Boishu,  
*Baptisé dans le Christ.*
25. D. et É. Lemaître,  
*Le sens du jeûne.*
26. Claire Patier,  
*Le Cantique des cantiques,  
la voix de l'Amour.*
27. Fr. Marie Leblanc,  
*L'urgence de l'unité.*
28. P. Jean Abiven, *Jalons  
pour un itinéraire spirituel.*
29. Georgette Blaquière,  
*Jésus-Christ, un Dieu scandaleux.*
30. P. Pierre Dumoulin,  
*Un art de vivre, la Sagesse  
de Salomon.*
31. P. Paul-Marie M'ba,  
*Gôuter la Parole.*
32. P. Mayeul de Dreuille, *Préférer  
l'amour de Dieu, avec saint Benoît.*
33. P. Tanguy Marie Pouliquen,  
*L'épreuve spirituelle, un chemin de  
croissance.*
34. P. Jean-Claude Sagne,  
*Dieu tu es mon Dieu, chemins de  
prière.*
35. Caroline Schaefer,  
*Entrer dans l'adoration (épuisé\*).*

36. P. Pierre Dumoulin,  
*Qu'est ce que l'âme ?*
37. P. Tanguy Marie Pouliquen,  
*Convertis-toi ! Un chemin de liberté.*
38. P. Bernard Bastian,  
*Vivre en Homme sauvé.*
39. P. Pierre Dumoulin,  
*La Messe expliquée pour tous.*
40. P. Raniero Cantalamessa,  
*L'Amour fou de Dieu pour moi.*
41. P. Jean-Claude Sagne,  
*Mon âme a soif du Dieu vivant, chemins de prière.*
42. P. Tanguy Marie Pouliquen,  
*La confiance fait des miracles selon sainte Thérèse de Lisieux.*
43. P. Rémi Schappacher, *Dieu ne me demande pas mon CV.*
44. Sr Briège McKenna,  
*La puissance des sacrements.*
45. C<sup>al</sup> Philippe Barbarin,  
*Adoration et eucharistie.*

## **Série II « Renouveau et charismes »**

1. Philippe Madre,  
*Aspirez aux charismes.*
2. Philippe Madre,  
*Discernement des esprits.*
3. Doudou, *Évangéliser - canon 211, 1ère partie (épuisé).*
4. Évelyne Madre,  
*L'abandon à la Providence.*
5. Georgette Blaquière, *À la louange de sa gloire (épuisé).*
6. P. Emiliano Tardif, *Le charisme de guérison.*
7. Philippe Madre, *Le charisme de connaissance (épuisé).*

8. P. Claude-Jean-Marie Fould, *Prier en langues (épuisé).*
9. Philippe Madre,  
*Prières pour assemblée (épuisé).*
10. Philippe Madre,  
*Abba, Père ! Prières pour la Vie (épuisé).*
11. P. Pierre-Marie Soubeyrand,  
*L'accueil de l'Esprit.*
12. Jacques Myon,  
*La Dîme et l'Église (épuisé).*
13. P. José Rodier,  
*Le charisme du pasteur.*
14. P. François-Régis Wilhélem,  
*Dociles à l'Esprit.*
15. Philippe Madre, *Adoration et Consolation, simples prières.*
16. P. François-Régis Wilhélem,  
*Renouveau dans l'Esprit, le temps des discernements.*
17. P. Jean Pliya,  
*Après la guérison et la délivrance : la marche vers la conversion.*
18. C<sup>al</sup> Vanhoye, *L'amour en actes.*
19. Guiseppa Bentivegna,  
*Jésus-Christ médecin des âmes et des corps.*
20. Márcio Mendes,  
*La prière en langues.*
21. Cyril John, *La force de la prière d'intercession.*

## **Série III « Bonheur chrétien »**

1. Sr Marie-Laetitia,  
*Le secret de la joie.*
2. Sr Thérèse,  
*Amour et sacrifice (épuisé).*
3. Sr Marie-Laetitia,  
*Le pari de la douceur.*

4. P. Pierre Dumoulin,  
*Sois mon témoin (épuisé).*
5. Philippe Madre,  
*La simplicité de cœur (épuisé).*
6. P. Pierre Dumoulin,  
*Job - une souffrance féconde (épuisé).*
7. P. Étienne Richer,  
*L'audace de la charité (épuisé).*
8. Philippe Madre,  
*Prières pour la guérison.*
9. Jackie Desbois,  
*Lettre à un dépressif.*
10. Louis Sahuc,  
*La grâce d'écouter (épuisé).*
11. Sr Anne de Jésus,  
*L'accompagnement spirituel (épuisé\*).*
12. P. Didier-Marie,  
*La relation d'accompagnement.*
13. P. Jean Philibert, *Bienheureuse conversion (épuisé).*
14. Philippe Madre,  
*Être guide spirituel (épuisé).*
15. Philippe Madre,  
*Culture de Vie, blessure de vie.*
16. P. Bernard Ducruet,  
*Le combat spirituel.*
17. P. Bernard Ducruet,  
*La paix du cœur.*
18. P. Bernard Ducruet, *L'autorité en communauté.*
19. P. Olivier Ruffray,  
*Célébrer la réconciliation.*
20. Charles Prince,  
*36 manières d'aimer.*
22. P. Bernard Ducruet, *L'humilité - selon St Benoît.*
23. P. Bernard Ducruet, *L'obéissance retrouvée (épuisé\*).*
24. Sr Anne de Jésus,  
*L'enfant du Père.*
25. J. Lafûte-Marietti,  
*Se réconcilier avec soi-même.*
26. Lucienne Sallé, *Femmes de Foi, Femmes d'Église.*
27. Christian Reynaud Monteil,  
*Quand une souffrance en cache une autre, propos sur « une dépression ».*
28. Michel Martin-Prével,  
*Lettre aux divorcés (épuisé\*).*
29. P. Dominique Bertrand, *Mystère et sagesse du corps.*
30. Bénédicte Rivoire,  
*Celui que tu aimes va mourir, fais-le vivre !*
31. P. Jean-Marie Petitclerc,  
*Accompagner un jeune blessé, sur les chemins d'Emmaüs (épuisé\*).*
32. M. Martin-Prével,  
*La communion de désir, pour ceux qui ne peuvent pas communier à une messe.*
33. Sr Élisabeth de Jésus,  
*Le secret de la pureté du cœur.*
34. Dr Monique Killmayer, *L'accueil de la vie, un défi pour aujourd'hui.*
35. P. Raniero Cantalamessa,  
*Mariage et famille selon la Bible.*
36. Bernadette Lemoine,  
*Le secret de la vraie réussite.*
37. Stephen Wang, *Comment découvrir sa vocation.*

\* Disponible en livre numérique à télécharger sur notre site internet : [www.editions-beatitudes.fr](http://www.editions-beatitudes.fr)