

La prière(12)

LA MEDITATION

Réfléchir à des thèmes spirituels

Le chrétien enrichit considérablement son heure de prière quand il prend le temps de réfléchir à un thème spirituel. Cet acte de réflexion, appelé méditation, aide le chrétien à découvrir comment appliquer toutes les vérités que Dieu lui a révélées dans la prière.

La méditation est un acte aussi défini et réfléchi qu'un engagement en affaires, un serment d'amitié ou une promesse solennelle. C'est là que nous appliquons les faits et principes spirituels à nous-mêmes en tant qu'individus et citoyens du royaume de Dieu. Après avoir médité ceux-ci, nous nous efforçons de les faire nôtres en exprimant notre amour envers Dieu et en exerçant notre volonté à prendre des résolutions. Une méditation qui ne nous laisse pas avec quelque chose à quoi nous pouvons revenir avec profit dans le courant de la journée n'est pas vraiment une méditation valable.

Le don de l'attention

En étudiant des douzaines de livres sur la prière, j'ai été très déçu de constater qu'on parle aussi peu de la méditation que du chant, bien que ces deux aspects soient tout à fait bibliques.

La définition que donne l'Ancien Testament du mot méditation est « murmurer » et « songer ». Ceci nous suggère une étude silencieuse d'un thème spirituel. C'est ce que recouvre le terme en Josué 1.8 : « Ce livre de la loi ne s'éloignera pas de ta bouche; tu y méditeras jour et nuit pour observer et mettre en pratique tout ce qui y est écrit, car c'est alors que tu mèneras à bien tes entreprises, c'est alors que tu réussiras. » Le mot hébreu traduit ici par méditer (hagah) veut dire « murmurer », « psalmodier ». Si nous sommes habitué à vivre, marcher, décider avec l'aide de nos sens charnels, c'est-à-dire l'ouïe, la vue, le toucher, etc...., il en est tout autrement pour les choses spirituelles. La méditation a pour but d'effacer ce qu'il y a sur votre page pour qu'elle devienne blanche et que se soit Dieu qui y écrive, lui tout ce qu'il désire, c'est de votre signature en bas!

Un autre terme hébraïque est traduit par « méditer » : c'est sicah, qui signifie « s'incliner devant ». C'est le mot qui a été utilisé dans le psaume 119, au verset 15 : « Je médite tes préceptes, j'ai tes sentiers sous les yeux. » Ce qui veut dire que nous devons accorder une attention toute particulière à la Parole de Dieu, et nous incliner devant elle avec respect.

Dans le Nouveau Testament, Paul insiste sur la méditation quand il

exhorte Timothée: « Applique-toi et sois tout entier à cette tâche, afin que tes progrès soient évidents pour tous » (1 Timothée 5.15). Dans ce verset, le mot grec traduit par « méditer », c'est *mélétao*, qui veut dire « être attentif » ou « faire quelque chose avec soin. »

Ce qui nous montre que la méditation est bien plus que le simple fait d'avoir de bonnes pensées, c'est plutôt de ne pas en avoir et laisser Dieu nous parler. C'est accorder toute notre attention à la façon dont nous pourrions appliquer concrètement ces principes après notre heure de prière.

La valeur de la méditation

La méditation de la Bible comble le chrétien de richesses qu'aucun autre moyen ne peut lui donner. L'une de ces richesses, c'est la paix intérieure. La Bible fait cette promesse: « A celui qui est ferme dans ses dispositions, tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi » (Esaïe 26.3). La Bible toute entière porte une grande attention à cette question de la méditation: « Que tes pensées, ô Dieu, me semblent impénétrables ! Que la somme en est grande ! Si je les compte, elles sont plus nombreuses que (les grains de) sable. Je m'éveille, et je suis encore avec toi » (Psaume 139.17-18). Y a-t-il plus grande paix que celle d'être dans la présence du Père ?

Un peu avant, le psalmiste s'était écrié: « Que ma requête lui soit agréable ! Moi, je veux me réjouir en l'Eternel ! » (Psaume 104.34). (Le verset anglais dit: « combien douce sera ma méditation sur Dieu... ») Le psalmiste dit aussi: « Quand une foule de préoccupations (s'agite) au-dedans de moi, tes consolations remplissent mon âme de délices » (Psaume 94.19).

Celui qui passe du temps à penser avec Dieu acquiert une grande profondeur et une intelligence des choses qui transforment tous les domaines de sa vie. Car c'est dans la méditation que nous nous élevons bien au-dessus de nous-mêmes (et du monde charnel) pour pouvoir discerner le plan de Dieu dans sa juste perspective. C'est ainsi que nous pouvons avoir une vision claire du monde spirituel. **La considération de soi est le taudis de l'âme** et la fonction suprême de la méditation est de nous élever bien au-dessus de cette misère, vers le ciel pur et clair du monde spirituel. La méditation est également enrichissante parce qu'elle permet au chrétien de faire une moisson de pensées nouvelles et créatrices, qui donnent une nouvelle dimension à l'esprit humain.

Le cœur de la prière

« Bien réfléchir, c'est servir Dieu dans le parvis intérieur ». La méditation sur une base biblique solide est le meilleur exercice de réflexion dans lequel un homme puisse s'engager. Il n'y a pas de différence de nature entre nous et les

grands hommes de Dieu; il y a tout simplement le fait qu'ils ont pris le temps de méditer sur Dieu, de le contempler avec une attention extrême relevant harmonieusement à la fois d'une volonté intelligente et d'un grand désir, alors que nous, nous sommes tellement pris par nos vaines activités et préoccupations que nous n'avons pas le temps de le faire.

Pour en venir à nous, derrière tout service chrétien véritable, j'entends par service une activité qui est le fruit d'une vocation de Dieu et qui est soutenue par une motivation supérieure, se cache la vie de prière personnelle. Et si cette vie de prière et donc, par conséquent, le service qui en découle, est faible et inefficace, c'est en grande partie parce qu'elle ne s'appuie pas sur une véritable vie de prière.

La Bible nous donne une liste intéressante de thèmes pratiques sur lesquels centrer notre méditation. Cette fois encore, il n'est pas nécessaire d'utiliser chacun de ces types de méditation lors de chaque heure de prière. Mais cette liste a un caractère pratique, parce qu'elle est fondée sur la Bible. Si vous voulez avoir une heure de prière bien équilibrée, choisissez au moins un aspect chaque jour comme thème de votre méditation.

Concentrez-vous sur Dieu

Tout d'abord, concentrez-vous sur Dieu. A propos de la méditation, le psalmiste s'est exclamé: « Oui, mon âme, fais silence devant Dieu! Car de lui vient mon espérance » (Psaume 62.6). Au début de ce livre, il a été suggéré que le chrétien prenne le temps d'attendre dans la prière pour pouvoir concentrer tout son amour sur Dieu. Maintenant, nous allons élargir ce point de vue. Il semblerait, au premier coup d'œil, que l'attente et la méditation aient des fonctions qui se recoupent. Mais en fait, l'attente est un acte d'amour alors que la méditation est un acte de réflexion.

Pour ce premier type de méditation, considérez avec toute votre attention la nature de Dieu. Approfondissez soigneusement tout ce que vous savez sur votre Père Céleste sans cesser de demander au Saint-Esprit d'illuminer et d'élargir votre réflexion. Vous verrez qu'en faisant cela, vous serez amenés à vous poser de nombreuses questions. Que crois-je vraiment au sujet de Dieu? Que dit la Bible sur Dieu, qui peut changer ma vie? Quelle est ma conception de Dieu? Quels sont les grands attributs de Dieu sur lesquels je peux m'appuyer dans ma vie quotidienne? Les réponses à ces questions et à d'autres approfondiront votre compréhension de la nature et du plan de Dieu ainsi que votre foi en sa parole.

Concentrez-vous sur la Parole de Dieu

Deuxièmement, concentrez-vous sur la Parole de Dieu. Les deux premiers versets des Psaumes nous amènent à ce thème de méditation. « Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants, qui ne s'arrête pas sur le chemin des pécheurs, et qui ne s'assied pas sur le banc des moqueurs, mais qui trouve son plaisir dans la loi de l'Eternel, et qui médite sa loi jour et nuit » (Psaume 1.1-2).

La méditation étant l'évaluation mentale d'un thème spirituel, la Bible en est la source inépuisable. Elle regorge en effet de milliers de petites phrases qui donnent une force extraordinaire. Il y a environ **trente mille promesses** qui nous attendent dans la Parole de Dieu. Chaque promesse peut être le thème d'une méditation. La puissance de la Parole de Dieu dans la méditation, élargit le sujet en ces termes: « La Bible a une voix qui lui est propre, un message et une puissance qui demeurent intacts malgré les années. Il vaut la peine de faire des efforts et de s'imposer une discipline personnelle pour pouvoir entendre cette voix et expérimenter personnellement cette puissance.

Concentrez-vous sur les œuvres de Dieu

Troisièmement, concentrez-vous sur les œuvres de Dieu. Le psalmiste déclare: « Je méditerai sur toute ton action. Je réfléchirai sur tes hauts faits» (Psaume 77.13). Voilà encore une forme de méditation qui se révèle sans limites. On peut prendre comme thème de méditation chaque élément de l'univers créé par Dieu. Mais ces réflexions doivent toujours revenir à Dieu. Nous ne méditons pas sur la beauté d'un torrent simplement à cause de sa beauté, nous pensons aussi et surtout à son créateur.

Une expérience vécue par Frère Lawrence, moine du seizième siècle, l'illustre bien: « Il me raconta, écrivit un de ses amis, qu'un jour d'hiver, apercevant un arbre dépouillé de toutes ses feuilles, il se mit à penser que dans peu de temps, les feuilles réapparaîtraient, suivies des fleurs et des fruits, et cela lui donna alors une vision de la sagesse et de la puissance de Dieu qu'il n'a jamais oubliée. Cette vision l'avait détaché complètement du monde et avait fait naître en lui un tel amour pour Dieu qu'il était incapable de dire s'il avait augmenté dans les quarante années qu'il avait vécues ensuite.

Concentrez-vous sur les victoires passées

Quatrièmement, concentrez-vous sur les victoires passées. C'est un aspect de la méditation rarement mentionné qui amènera de la joie dans votre heure de prière. Le psalmiste nous dit brièvement: « Je me souviens des jours d'autrefois» (Psaume 143.5).

Quand nous sommes tristes et découragés, nous pouvons être grandement réconfortés en repensant à tous les bienfaits dont Dieu nous a comblés précédemment.

Considérons les expériences douloureuses de Jérémie qui nous sont rapportées dans les Lamentations. En fait, le terme lamentation désigne le découragement, la souffrance et la douleur. Des cinq chapitres douloureux de ce livre, le plus accablant est peut-être le troisième.

Le prophète y parle de Dieu qui le met en pièces et brise tous ses os. Un verset particulièrement frappant nous dit: « Il m'a fait casser les dents sur du gravier, il m'a enfoui dans la cendre » (Lamentations 3.16).

Mais cette expérience douloureuse de Jérémie se transforme en bénédiction quand, au milieu de ses plaintes, le prophète déclare : « Voici ce que je veux repasser en mon cœur, ce pourquoi j'espère: c'est que la bienveillance de l'Eternel n'est pas épuisée, et que ses compassions ne sont pas à leur terme; elles se renouvellent chaque matin. Grande est ta fidélité! » (Lamentations 3.21-23).

Jérémie avait découvert le secret d'une méditation rétrospective. « Voici ce que je peux repasser en mon cœur », écrit-il dans sa lutte contre la dépression. Après avoir atteint le point culminant de sa douleur, il a repensé à la fidélité de Dieu. A cause de celle-ci, il a pu assurer:«Que ta fidélité est grande!»

Quand nous prenons le temps de méditer les victoires passées que nous avons remportées en Jésus, notre prière quotidienne se trouve renouvelée et embellie. Parfois une expérience du passé se présentera à notre esprit avec tant de force que ce sera comme si nous la revivions. Il en résulte une confiance renouvelée qui nous aide à affronter l'avenir le plus sombre.

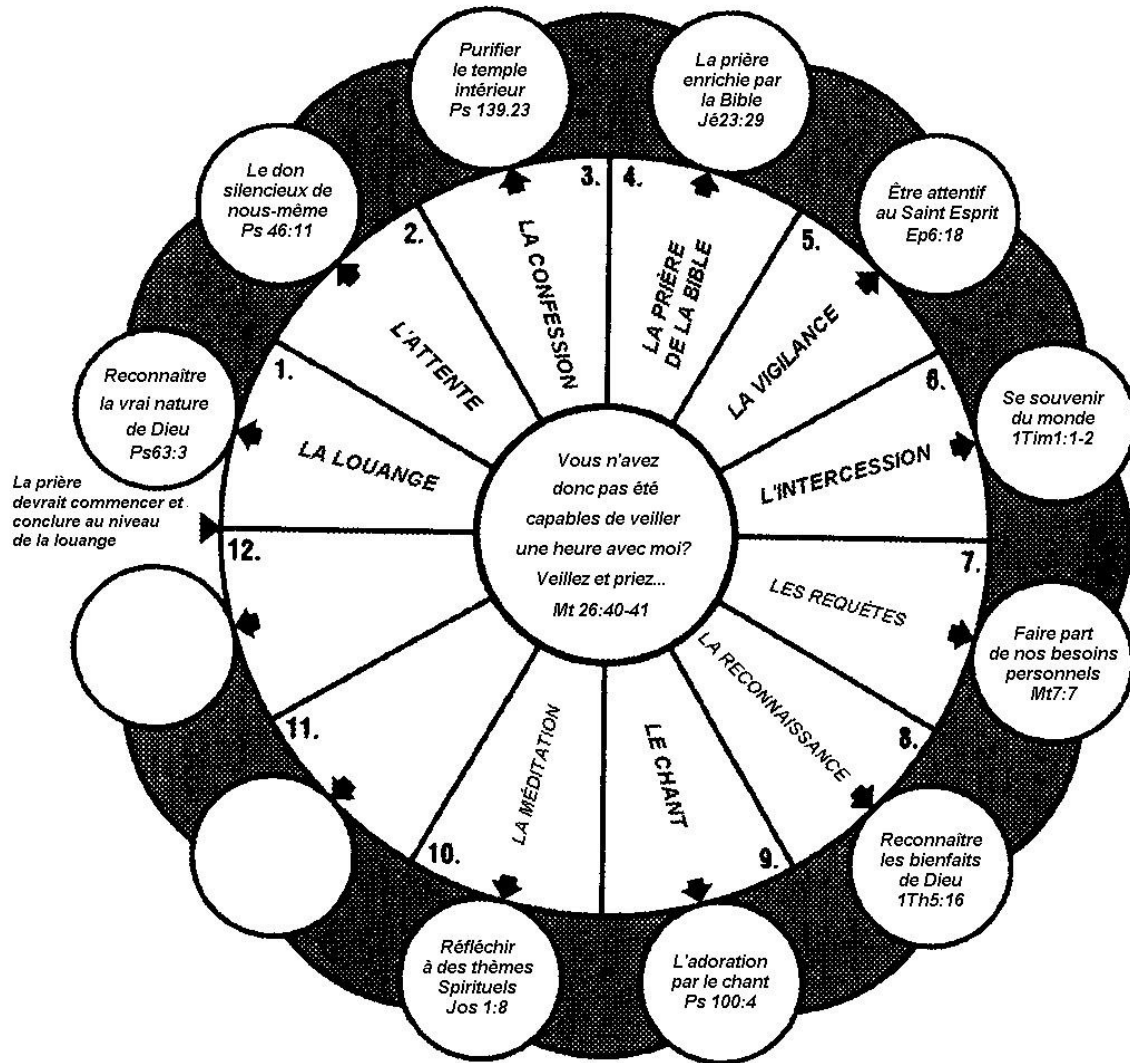
Concentrez-vous sur des pensées positives

Enfin, concentrez vos méditations sur des pensées positives. Paul écrit à ses amis de Philippiens: « Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées» (Philippiens 4.8).

Tout ce qui est digne de louange est digne de notre méditation. Par exemple, certains aiment beaucoup les petits enfants. Ils discernent la gloire de Dieu dans les yeux d'un bébé. Ils peuvent ainsi commencer leur méditation en se concentrant sur un petit enfant, par exemple celui qu'ils préfèrent. Toute pensée conforme à Philippiens 4.8 peut servir de thème à notre méditation. L'enseignement reçu à l'école du dimanche ou des extraits d'un magazine chrétien peuvent fournir une excellente « matière à méditation ».

Même la pensée qui nous distrait pendant que nous prions peut nourrir une riche méditation. Si une pensée accablante vous obsède pendant votre

moment de méditation, faites-en le sujet de votre réflexion. Avec l'aide de Dieu, étudiez le problème en détail jusqu'à ce que vous trouviez une solution. Très vite, la méditation deviendra une manière pratique de découvrir de nouvelles voies pour une saine croissance spirituelle.



Seigneur, enseigne-moi à méditer!

LA MÉDITATION

Dixième ETAPE D'UNE PRIERE QUI TRANSFORME LE MONDE

1. Choisissez un thème de méditation et concentrez-vous sur lui.
2. Laissez vos pensées vagabonder dans le cadre du thème choisi. Évaluez chacun des aspects de ce thème avec soin en le reliant à Dieu.
3. Posez-vous des questions qui pourraient vous conduire à une étude plus approfondie de ce thème.
4. Associez la Bible à toutes les étapes de votre méditation. Ceci vous aidera à bien prendre conscience du fait que la Parole de Dieu est le fondement nécessaire à toute réflexion spirituelle utile.