

Formation Biblique de Disciples

Thème 13

La prière

Section 2

Prière intérieure (pensées) - Prière d'écoute - Intimité - Méditation de la Parole de Dieu en prière

1-Prière intérieure (pensées)

Même silencieuse, intérieurement, Dieu entend la prière. Nous n'avons pas affaire à un Dieu qui a des problèmes auditifs, bien au contraire. Même nos soupirs, Dieu les entend, comme Il entend les soupirs de son Esprit en nous (**Romains 8:26**). *« De même aussi, l'Esprit nous aide dans notre faiblesse, car nous ne savons pas ce qu'il nous convient de demander dans nos prières. Mais l'Esprit lui-même intercède par des soupirs inexprimables. »*

Paul dira : *« Priez sans cesse »* (**1 Thessaloniens 5:17**), mais comment faire ? Notre vie ne se prête pas à cela. Elle est si trépidante.

Dans le quotidien il y a des occasions comme des lieux qui ne permettent pas une prière à haute voix, par exemple sur le lieu d'une activité professionnelle. Alors, faudrait-il se priver de la prière parce que le lieu ne se prête pas à cela ? NON ! Même en activité, rien ne nous

empêche d'être en relation avec le Père dans la prière. Les mains peuvent être en train de travailler, tandis que le cœur, lui, est orienté vers le trône de la grâce.

Je crois sincèrement que nous pouvons bénir Dieu de ce qu'Il a tout prévu pour nous permettre d'être à tout moment en communion avec Lui. N'est-ce pas merveilleux ? Et c'est le privilège de l'enfant de Dieu, et, comme tout privilège, il serait dommage de ne pas en user, nous sommes même invités à en abuser.

Pour prier, lorsque Jésus nous dit d'aller dans notre chambre et de fermer la porte pour entrer en relation avec Lui, ce passage se rapporte aussi à la prière intérieure en pensée (**Mt 6.6**) « *Mais quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.* » Il nous montre que l'Esprit de Dieu est en relation avec nous intérieurement en esprit, en pensées.

Dans **1Sam1.12** « *Tandis que Anne, qui était stérile, prolongeait sa prière devant le Seigneur, Éli observait sa bouche. Anne parlait dans son cœur : seules ses lèvres remuaient, et l'on n'entendait pas sa voix* » Anne aussi était dans une dynamique de prière intérieure en esprit avec le Seigneur

Nous pouvons donc vivre et passer des temps de prière silencieuse, intérieurement en esprit, en pensées en communion profonde avec le Seigneur.

2-Prière d'écoute

-Qu'est-ce que la prière ?

La définition la plus basique de la prière est « parler à Dieu ». La Bible nous montre beaucoup d'exemples de personnes qui ont pris le temps de parler à Dieu – Moïse, Élie, David, Ruth, les prophètes et même Jésus. Lorsque nous examinons leurs expériences et leurs enseignements sur la prière, nous apprenons que la prière n'est pas un monologue. Par exemple, quand Moïse parlait à Dieu, il n'était pas le seul à parler; Dieu n'était pas un auditeur passif. Un dialogue, une conversation s'instaurait entre Moïse et Dieu. Ceci reste vrai pour les nombreux exemples de prières que contiennent les Saintes Écritures. Par conséquent, une définition plus juste de la prière serait : « une conversation avec Dieu ».

Dans cette conversation, nous utilisons des mots pour communiquer avec Dieu. Nous utilisons des mots pour exprimer nos louanges et notre reconnaissance, pour confesser nos péchés et pour présenter nos requêtes. Nous utilisons aussi des mots pour Lui communiquer notre amour, nos sentiments de joie, de tristesse ou de frustration. Dans notre conversation

avec Dieu, nous utilisons également des formes non-verbales de communication: expressions du visage, postures physiques et « soupirs inexprimables ».

De plus, étant une conversation, la vraie prière attend une participation de la part de Dieu. Je parle à Dieu, croyant qu'Il écoute, j'attends que Dieu réponde et j'écoute ce qu'Il dit. C'est le but d'une conversation : parler, écouter et répondre en conséquence.

En ce sens, le terme « prière d'écoute » est un oxymore, puisque la prière n'est pas une prière si on exclut la possibilité que Dieu nous réponde. Ainsi, nous utilisons ce terme pour mettre l'accent sur le fait d'écouter Dieu lorsque nous prions. Il existe quelques bons livres sur la prière d'écoute pour ceux qui veulent aller plus loin sur ce sujet.

-Les bases de la prière d'écoute

« Mais celui qui entre par la porte est le berger des brebis. Le gardien lui ouvre la porte et les brebis écoutent sa voix. Il appelle ses brebis chacune par son nom et les mène dehors. Quand il les a toutes fait sortir, il marche devant elles et les brebis le suivent, parce qu'elles connaissent sa voix. »

Dieu désire nous parler. Il existe plusieurs facteurs qui nous permettent d'écouter la voix de Dieu. Voici quelques traits essentiels qui sont tirés de la description que le Christ fait du bon berger :

- Une relation personnelle avec Jésus-Christ : Il est notre berger et nous sommes son troupeau.
- Une vie de prière : c'est le contexte principal au sein duquel des conversations avec notre berger peuvent avoir lieu.
- Une discipline de lecture, d'étude, de méditation et d'obéissance à la Parole de Dieu : quand le Berger parle, le troupeau écoute et obéit.

-Alors, comment pratiquer la prière d'écoute ?

D'abord, nous devons nous mettre dans une bonne disposition intérieure pour une conversation. Par exemple, en prenant un temps régulier dans un endroit particulier pour parler avec Dieu. S'il est bien vrai que nous pouvons prier Dieu n'importe quand et n'importe où, les conversations régulières dans lesquelles nous prenons notre temps pour parler à Dieu, sont un exercice recommandé. Mettez de côté 30 minutes par jour pour la prière, dans un lieu exempt d'un maximum de distractions.

1. Lorsque vos pensées s'agitent en vous, il faut entrer dans le combat pour les dissiper et les calmer ; aussi, déposez tous vos fardeaux à la croix.
2. Quand votre cœur et vos pensées sont au repos, vous êtes prêts à commencer la conversation. Prenez le temps de louer Dieu. Remerciez-Le.

3. Lisez les Saintes Écritures, de préférence en suivant votre plan de lecture biblique. Demandez à Dieu de vous parler d'une façon que vous pouvez comprendre.
4. Attendez et écoutez Dieu. Il veut vous parler, attendez-vous donc à ce qu'Il le fasse.
5. Écrivez les pensées et les questions qui vous viennent à l'esprit. Si le Seigneur vous mène à un autre passage des Écritures, lisez-le et méditez-le aussi.
6. Relisez attentivement vos notes. Ces impressions peuvent être la façon dont Dieu vous répond et peuvent indiquer la façon dont Il veut que vous priiez.
7. Répondez à Dieu. Priez en fonction de ce que vous avez écrit.
8. Continuez dans votre conversation. Discernez quel est le bon moment pour conclure.

-Quelques rappels :

Dans la prière d'écoute, nous désirons naturellement entendre ce que Dieu a à nous dire. Hélas, nous sommes parfois dans la confusion. Nos propres pensées ou les suggestions de Satan peuvent parfois être prises pour la voix de Dieu. Testez ce que vous entendez pendant votre session de prière d'écoute :

- Est-ce biblique ? Les Écritures confirment-elles ce que vous avez reçu ?
- Cela est-il confirmé par ceux qui forment votre communauté de foi ?
- Est-ce que cela glorifie Dieu ?

Pour finir, parce que le Saint-Esprit vit en nous, Dieu nous a donnés la capacité d'entendre Sa voix. Plus vous pratiquerez la prière d'écoute, plus vous développerez votre capacité à L'entendre parler. Il en résultera une relation plus intime avec le Père, relation caractérisée par des conversations agréables et régulières avec Lui.

Apprendre à écouter Dieu, est un processus qui est maladroit et lent dans ses débuts, mais qui se développe et grandit au point où l'on se demande comment on a pu vivre sans cela.

-Quelques étapes pour y arriver :

1. Demeurez calme et silencieux devant Dieu

Seigneur, place-moi dans ton silence. *« Je tiens mon âme en égale et silencieuse comme un petit enfant sevré contre sa mère. » Ps 130*

« Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu, je domine les nations, je domine la terre. » Ps 45

2. Fermez la porte aux autres voix et entrez dans la prière d'écoute

« Seigneur Jésus, en ton Nom, je te demande d'ordonner aux voix qui ne sont pas de toi de se taire et de ne pas s'ingérer dans ma prière. »

3. Demandez à Dieu de sonder votre cœur et de vous parler

« Père, tu connais mon cœur mieux que moi. Mon cœur n'est pas un mystère pour toi. M'aiderais-tu à y voir clair ? etc... Viens me parler en moi-même, ton serviteur écoute ! Qu'as-tu à me communiquer aujourd'hui ? Qu'as-tu à me dire à propos de cette colère, cette timidité, etc. »

« Rien n'est plus tortueux que le cœur de l'homme, il est incurable. Qui peut le connaître ? Moi, le Seigneur, qui pénètre les cœurs et qui scrute les reins, afin de rendre à chacun selon sa conduite, selon le fruit de ses actes. » Jr 17, 9-10

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute ! » 1 Sam 3, 7-9

4. Attendre dans le silence que Dieu parle

Ne pas s'analyser, ni se torturer l'esprit. Pas de pression : il n'y a pas un devoir de produire, de trouver. Les pensées qui vous viendront à l'esprit seront généralement celles de Dieu qui veut vous parler. Evitez de vous appuyer sur vos propres connaissances, mais faites confiance au Seigneur de tout votre être. Ecrivez ce qui vous vient à l'esprit.

-Obstacles à l'écoute :

Perte du sens de Dieu et du surnaturel et léthargie spirituelle

Doute - hésitation

Incrédulité - Scepticisme - Hyper analyse

Perte de la pensée symbolique, de la capacité de 'penser avec le cœur'

Besoin de contrôle

Amertume

Refus de pardonner

Péché récurrent

Orgueil

Colère cachée contre Dieu

Programmer la prière, avoir des attentes sur ce que Dieu dira

Difficulté à être à l'écoute de nos émotions

3-Intimité

-Développement de l'intimité avec Jésus :

« *Il y a si longtemps que JE SUIS avec vous, Philippe, et tu ne me connais pas !* » **(Jean 14.9).**

Ce n'est pas une réprimande, pas même l'expression d'un étonnement ; Jésus fait l'éducation de Philippe. L'intimité avec Jésus est la plus longue à conquérir. Avant la Pentecôte, Jésus, pour ses disciples, était Celui grâce auquel ils pouvaient vaincre les démons et réveiller les âmes endormies. **(Matthieu 10.8; Marc 3.15; Luc 9.1)**

Ils avaient déjà avec lui une intimité précieuse, mais il y en avait une autre, bien plus profonde, qui devait venir : *"Je vous ai appelés mes amis."* **(Luc 12.4)** La véritable amitié est rare sur la terre. Elle implique l'union parfaite, dans la pensée, dans le cœur, dans l'esprit. La vie tout entière est une discipline qui doit nous permettre de réaliser cette union intime avec Jésus-Christ. Nous recevons ses bienfaits, nous connaissons Sa parole, mais Lui, le connaissons-nous ?

"Il est avantageux pour vous que je m'en aille." **(Jean 16.7)** Jésus veut dire qu'il pourra mieux les faire pénétrer dans son intimité par l'Esprit qu'Il leur enverrait. En effet, Jésus se réjouit quand un de ses disciples s'applique à conquérir son amitié. C'est grâce à elle seule que nous pouvons porter du fruit. **(Jean 15)**

Une fois parvenus à cette intimité, il n'y a plus pour nous de solitude. Notre cœur sait toujours où trouver de la sympathie, nous avons toujours de quoi parler aux autres, sans user d'aucun artifice. Celui qui possède l'intimité de Jésus, ne laissera jamais d'autre impression de lui-même, sinon que Jésus est là, sans rien qui lui fasse obstacle ; car Jésus a satisfait toutes les profondeurs de son âme. Une telle vie, c'est l'équilibre puissant, c'est la merveilleuse sérénité que notre Seigneur communique à ses intimes.

-Relation d'intimité avec le St-Esprit pour connaître Jésus en ami :

« *Que la grâce du Seigneur Jésus-Christ, l'amour de Dieu et la communion du Saint-Esprit, soient avec vous tous !* » **(2 Corinthiens 13:13).**

Notre Dieu est un Dieu d'Alliance, et tout ce qu'Il fait est le fruit de Son Alliance avec nous. A travers elle, Il souhaite ainsi développer une relation et une communion avec nous. Et c'est dans cette relation qu'Il pourra se révéler en tant que Père, rempli de cette grâce et de cet amour qui nous permet de nous approcher de Lui chaque jour.

Mais pour cela, la communion avec le Saint-Esprit est indispensable, car c'est Lui seul qui pourra nous conduire dans cette dimension de grâce et d'amour. Nous avons donc besoin de Lui pour recevoir la révélation du cœur de Dieu, la réalité de l'amitié de Jésus.

Comment grandir dans cette relation ?

Le Saint-Esprit est une Personne spirituelle et sensible, et plus nous passerons du temps avec Lui pour découvrir qui Il est, plus nous saurons ce qui Lui plaît ou ce qui L'attriste. Nous développerons alors progressivement une intimité avec Lui.

Jésus a dit, "*il vous est avantageux que je m'en aille, car si je ne m'en vais pas, le Consolateur ne viendra pas vers vous ; mais, si je m'en vais, je vous l'enverrai*" (**Jean 16:7**). Jésus est donc parti vers le Père pour nous envoyer le Saint-Esprit, qui est désormais présent dans toutes les situations de notre vie. Il est le Consolateur, le *Paraklétos* (*para* signifie *tout près* et *klétos* signifie *appelé*) ; le Saint-Esprit est donc Celui qui est appelé tout près de nous car Il connaît tout, "*quand le consolateur sera venu, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans toute la vérité ; car il ne parlera pas de lui-même, mais il dira tout ce qu'il aura entendu, et il vous annoncera les choses à venir*" (**Jean 16:13**). Il sera en nous et avec nous, "*et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, afin qu'il demeure éternellement avec vous*" (**Jean 14:16**).

Le Saint-Esprit a pris la place de Jésus ; Il est omniprésent et n'a pas les contraintes physiques que Celui-ci avait avant sa mort, et qui ne pouvait alors vivre une réelle intimité qu'avec quelques proches seulement. Nous pouvons donc, désormais, avoir tous accès à cette intimité avec Jésus par le Saint-Esprit. C'est Lui qui nous montre le chemin et qui est maintenant notre Avocat sur la terre.

C'est pourquoi lorsque Jésus dit, "*celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien faire*" (**Jean 15:5**), c'est du Saint-Esprit qu'il parle ; car sans le Saint-Esprit nous ne pouvons rien faire. Et si nous essayons de prendre Sa place, notre vie ne portera aucun fruit.

Jésus va revenir chercher une Epouse glorieuse, l'Eglise purifiée et remplie du Saint-Esprit. Sans cette intimité avec Lui, nous ne pouvons pas accomplir la mission du Seigneur, ni grandir dans Sa maturité. Lorsque nous nous sommes convertis, le voile d'aveuglement qui pesait sur notre vie s'est déchiré, "*jusqu'à ce jour, quand on lit Moïse, un voile est jeté sur leur cœur ; mais lorsque les cœurs se convertissent au Seigneur, le voile est ôté*" (**2 Corinthiens 3:15-16**). Mais nous avons besoin malgré cela de nous tourner quotidiennement vers Dieu pour être éclairés, mais aussi pour que les voiles qui viennent encore nous aveugler soient ôtés. C'est un processus dans lequel seul le Saint-Esprit peut nous aider. Et ce n'est pas parce qu'Il nous a abandonnés (Il est omniprésent) que des voiles pèsent sur notre vie, mais parce que nous avons bien souvent suivi notre propre chemin et que nous nous sommes éloignés de la volonté de Dieu.

C'est seulement lorsque nous nous tournons vers le Saint-Esprit « car *"le Seigneur c'est l'Esprit"* » (**2 Corinthiens 3:17**) que nous retrouvons cette paix et cette liberté que nous avons perdues, car *"là où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté"* (**2 Corinthiens 3:17**). Le « *là* » est le point où nous nous tournons vers le Saint-Esprit, c'est le « *là* » de notre relation avec Lui. C'est ici que nous trouvons la liberté et que notre voile est ôté. Cette relation avec le Saint-Esprit va progressivement transformer notre vie et nous conduire dans cette vraie liberté où nous pourrions contempler la gloire de Dieu avec clarté, *"nous tous dont le visage découvert reflète la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en la même image, de gloire en gloire, par l'Esprit du Seigneur"* (**2 Corinthiens 3:18**).

La Parole est un miroir, *"si quelqu'un écoute la parole et ne la met pas en pratique, il est semblable à un homme qui regarde dans un miroir son visage naturel, et qui, après s'être regardé, s'en va et oublie aussitôt comment il était"* (**Jacques 1:23-24**). C'est elle qui révèle Jésus ; plus nous regardons dans sa Parole, plus nous sommes transformés. C'est aussi le processus par lequel l'Eglise va devenir glorieuse. Alors développons notre relation d'intimité avec le Saint-Esprit, parlons-Lui, remercions-Le !

La communion du Saint-Esprit

« Que la grâce du Seigneur Jésus-Christ, l'amour de Dieu, et la communion du Saint-Esprit, soient avec vous tous ! » (**2 Corinthiens 13:13**).

L'apôtre Paul a pris une position de père dans cette Eglise de Corinthe, et malgré les critiques, il a tenu ferme. **2 Corinthiens 13:13** est vraiment la prière qui vient d'un cœur de père et qui montre l'importance de la grâce, de l'amour et de la communion. En effet, rien n'est plus important que sa grâce et son amour, car, sans cela, rien ne pourrait exister entre nous, et la communion ne pourrait pas se faire.

La communion, *koinonia* en grec, signifie la mise en commun, le partage ; c'est le don de soi, c'est la vie, nous donnons notre vie et nous recevons Sa vie. Dans cette position d'alliance et d'intimité avec le Saint-Esprit, nous pouvons aller plus loin pour expérimenter Sa vie, grâce à Son amour. Mais sans cette relation, nous ne pouvons pas avancer. Si nous avons donc une attente envers le Saint-Esprit, Il va nous toucher car Il connaît nos besoins. Et si nous lisons la Bible, en communiant avec Lui, la Parole va devenir vivante et nous parler.

La louange et l'adoration s'inscrivent intimement dans cette relation et cette communion avec le Saint-Esprit. Car Dieu cherche des adorateurs en esprit et en vérité, et seul le Saint-Esprit pourra nous conduire à cette adoration et donner vie à notre louange. C'est ainsi qu'Il est à la fois la cible (car il est Dieu) et l'Aideur de notre louange et de notre adoration. En effet, l'Esprit est toujours impliqué dans ce que Dieu fait, comme ce fut le cas à la création du monde.

Plus nous connaissons une personne, plus nous avons une bonne relation avec elle. Plus nous comprenons l'autre, plus profonde sera notre communication. Plus nous sommes

proches du Saint-Esprit, plus nous pouvons avancer dans la grâce et l'amour. Il est aussi le Consolateur que Jésus a envoyé, *"et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre Consolateur, afin qu'il demeure éternellement avec vous"* (**Jean 14:16**). Et Il demeurera en permanence avec nous, *"l'Esprit de vérité, que le monde ne peut recevoir, parce qu'il ne le voit point et ne le connaît point ; mais vous, vous le connaissez, car il demeure avec vous et il sera en vous"* (**Jean 14:17**). Quand Jésus dit, *"je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous"* (**Jean 14:18**), c'est ce qui se passe quand le Saint-Esprit est là, Jésus aussi est là, et la Trinité travaille ensemble ; c'est le commencement du Corps de Christ.

L'apôtre Jean leva les yeux vers le ciel, il vit une porte ouverte et il entendit une voix qui lui disait, *"monte ici, et je te ferai voir ce qui doit arriver dans la suite"* (**Apocalypse 4:1**). Il vit alors le trône de Dieu, *"devant le trône brûlent sept lampes ardentes, qui sont les sept esprits de Dieu"* (**Apocalypse 4:5**). Les sept Esprits de Dieu ne représentent pas quelque chose de limité comme on le pensa longtemps (**Esaïe 11:2**), mais la perfection et la plénitude de Dieu. Une porte est toujours ouverte dans le ciel, pour nous comme pour Jean.

Ainsi, plus nous comprenons intimement qui est le Saint-Esprit, plus nous aurons d'attentes envers Lui. Par exemple, lorsque nous avons des difficultés à marcher dans la vérité, adressons-nous au Saint-Esprit, qui est aussi l'Esprit de Vérité, et Il nous guidera dans cette vérité. De même, Jésus a été déclaré Fils de Dieu avec puissance par l'Esprit de sainteté, *"il concerne son Fils né de la postérité de David, selon la chair, déclaré Fils de Dieu avec puissance, selon l'Esprit de sainteté, par sa résurrection d'entre les morts, Jésus-Christ notre Seigneur"* (**Romains 1:1-4**). De même, nous sommes appelés à nous débarrasser du vieil homme et à nous revêtir de *"l'homme nouveau, créé selon Dieu dans une véritable justice et une véritable sainteté"* (**Ephésiens 4:24**). Cela veut dire que s'il y a une vraie sainteté, il peut aussi y en avoir une fausse : celle qui est sous la loi.

L'Aideur (le Saint-Esprit) va nous montrer la vraie sainteté, car sans Lui nous n'avons pas la possibilité d'être saint. Le Père est en fait plus intéressé par la direction de notre vie que par nos actions. La vraie sainteté, c'est prendre la bonne direction, et c'est seulement ainsi que nos actions pourront être saintes. Dieu regarde aussi au cœur, mais nous, nous jugeons les autres sur leurs actions. Une vraie sainteté ou sanctification, c'est donc une mise à part qui nous amène à être différents des autres. Dans l'épître aux Romains, Paul explique qu'« *il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ* » (**Romains 8:1**), parlant ici de la libération du Saint-Esprit.

C'est ce même Esprit qui ressuscita Christ, *"et si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts habite en vous, celui qui a ressuscité Christ d'entre les morts rendra aussi la vie à vos corps mortels par son Esprit qui habite en vous"* (**Romains 8:11**). Et nous serons libérés de notre chair *"Ainsi donc, nous ne sommes point redevables à la chair, pour vivre selon la chair"* (**Romains 8:12**), et si nous faisons mourir les œuvres de la chair par l'Esprit de sainteté, nous allons vivre, *"si vous vivez selon la chair, vous mourrez ; mais si par l'Esprit vous faites mourir les actions du corps, vous vivrez"* (**Romains 8:13**). Tout se fait dans

l'intimité avec le Saint-Esprit parce que Celui-ci nous guide dans une direction différente. Le degré de sainteté dans notre vie nous montre ainsi le degré de notre relation avec le Saint-Esprit. C'est pourquoi si nous péchons et "*si nous confessons nos péchés, ainsi il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de toute iniquité*" (1 Jean 1:9).

4-Méditation de la Parole de Dieu en prière

Méditer, c'est réfléchir profondément sur un sujet précis pendant un certain temps. La vie moderne nous oblige souvent à faire plusieurs choses à la fois. Et rien de mal à cela quand on réussit à penser à plusieurs choses en même temps ! Mais l'on ne peut pas exploiter au maximum ses capacités mentales et créatives, et même sa capacité à se détendre, quand on ne réfléchit jamais profondément sur un seul sujet.

Méditer, pour un chrétien, exige qu'on laisse de côté pour un temps ses autres préoccupations et qu'on ne réfléchisse qu'à un seul sujet-clé.

La méditation de la bible

L'Écriture fait allusion à la méditation à de nombreuses reprises, tant dans l'Ancien Testament que dans le Nouveau.

Le Psaume 63 en constitue un exemple. Ce psaume, qui est une prière, fut composé par David avant qu'il ne devienne roi de Juda, lorsqu'il vivait caché pour éviter de se faire tuer. Il ne fait aucun doute qu'il s'agissait pour lui d'une période très stressante dans sa vie. Il avait été faussement accusé de trahison. Au **verset 7**, David déclare méditer pendant les veilles de la nuit, constatant que Dieu pourvoit toujours aux besoins de ceux qui Le cherchent. Ces méditations lui rappelaient les occasions où l'Éternel l'avait délivré, et cela l'encourageait.

Le type de méditation dont il est question dans la Bible n'a rien à voir avec la répétition chantée de mots ou de phrases mystiques que pratiquent bien des gens, comme la méditation dite « transcendante » ou les séances de yoga. Selon la Bible, la méditation n'a rien de mystérieux ; il s'agit simplement de bien utiliser ses facultés mentales et de profondément réfléchir à un sujet ayant rapport avec Dieu.

La Méditation enrichit la prière et l'étude de la Bible

Réfléchir profondément à quelque-chose qui nous touche, nous incite souvent à prier. Prier, c'est s'adresser à Dieu. Et nous « écoutons » l'Éternel quand nous étudions Sa Parole (la Bible). Par conséquent, la prière et l'étude de la Bible sont les deux moyens principaux de

dialoguer avec notre Créateur. Et la méditation enrichit ces deux aspects de notre dialogue avec notre Père céleste.

Dans le **Psaume 119**, David déclare : « *Je devance les veilles et j'ouvre les yeux, pour méditer ta parole* ». Face à des situations éprouvantes, il réfléchissait longuement sur la Parole de Dieu. Il y cherchait sans doute des conseils pour les situations qu'il affrontait, ou quelque réconfort dans ses épreuves.

La Bible est notre guide pour la vie, pour tout ce que nous affrontons. Peut-être connaissez-vous le verset « *Ta parole est une lampe à mes pieds, et une lumière sur mon sentier* » (**Psaume 119:105**). Les conseils que nous fournit la Bible sont souvent « concentrés ». Aussi, pour en retirer le maximum, nous est-il fortement conseillé de réfléchir profondément à ce qui est écrit et à la manière d'appliquer ce que nous lisons à notre situation.

David faisait précisément cela, afin de découvrir les perles de sagesse contenues dans les propos du Tout-Puissant. « *Je médite tes ordonnances, j'ai tes sentiers sous les yeux* » (**Psaume 119:15**). David méditait, réfléchissait la parole de Dieu en relation de prière avec Dieu.

Des sujets sur lesquels réfléchir

Il est bien connu que le fait de concentrer son attention sur un comportement précis peut nous faire changer d'habitudes. Par exemple, les sportifs qui essaient d'imiter la technique des meilleurs joueurs peuvent considérablement améliorer leur jeu. Bien des gens se débattent avec de très mauvaises habitudes qu'ils doivent remplacer par des habitudes acceptables aux yeux de Dieu. Avec la prière et l'aide du Saint-Esprit en méditation de la Parole, le croyant peut apprendre à se conduire plus chrétiennement en s'imaginant dire ou pratiquer ce qui est juste. C'est là un autre moyen d'exploiter la méditation.

L'apôtre Paul a écrit : « *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**). Il est ici question de méditer.

Réfléchir sur le sens, la valeur, et l'application de ces bornes morales, et vous imaginer les pratiquant, vous aidera à mûrir spirituellement.

Pour finir, vous concentrer sur un principe moral ou sur un aspect de la Création vous aidera à vous détendre physiquement et mentalement. L'Écriture nous parle d'Isaac, un homme de 40 ans ayant de lourdes responsabilités avec ses affaires, et cherchant une épouse, allant « *méditer dans les champs* » (**Genèse 24:63**). Remarquez le cadre, car cela aide beaucoup quand on veut méditer. Un parc, un chemin de campagne, une piste en forêt, un jardin ou un endroit où l'on peut admirer un lever ou un coucher de soleil peuvent être des lieux propices à la méditation. Ou il se peut que, comme David, qui méditait une fois couché, votre lit soit

pour vous un endroit propice à la méditation. Vous trouverez sans doute plusieurs endroits propices pour vous, si vous y ... réfléchissez !

La méditation, celle qu'on pratique à des fins spirituelles, est une pratique saine et nécessaire, à laquelle sont attachés de nombreux avantages quand elle est pratiquée à la manière biblique.

QUESTIONS

1-Dans la prière intérieure, Dieu voit, connaît et écoute vos prières en pensées, est ce que Satan peut lire et connaître vos pensées ? Pourquoi ?

2-Dans la prière d'écoute de la voix de Dieu dans le silence de sa paix, comment discernez-vous et reconnaissez-vous sa voix ? Donnez des exemples personnels

3-Dans les temps de prière d'intimité avec le Seigneur, comment reconnaissez-vous les temps de qualité des temps vains ?

Quels sont les fruits extérieurs qui le montrent ?

4-Dans les temps de méditation de la Parole en prière, quel rôle joue le St-Esprit ? Expliquez-vous avec des versets bibliques

Sans le St-Esprit, que produirait la Parole de Dieu sur vous ? Donner des versets bibliques