

## Comment- être renouvelé? 2

**Nous avons la capacité et la responsabilité de nous NOURRIR spirituellement.** ( Jn 15.4) *Demeurez en moi, et je demeurerai en vous...* **Nous ne pouvons pas vivre sans cette nourriture.** Le terme utilisé pour décrire « se nourrir » de cette façon c'est « **méditer** ». Dans son livre « Éloge de la discipline » Richard Foster la décrit ainsi : *La méditation chrétienne est la capacité d'entendre la voix de Dieu et d'obéir à Sa parole. C'est ce qui nous renouvelle!*

### Qu'est-ce que la méditation Biblique?

**(Jos 1 :8)** *Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche ; médite-le jour et nuit, pour agir fidèlement selon tout ce qui y est écrit...* ( Ps 1 :2-3) *Heureux l'homme ... qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, Et qui la médite jour et nuit !* (Hb : Hagah) méditer, penser, célébrer, annoncer, parler (racine) : *ruminer, murmure, pensée intérieure* = Une « **digestion de pensée** » : nous prenons une pensée que Dieu nous donne, la mettons dans notre esprit et y réfléchissons. La méditation, **c'est l'adsorption. Elle consiste à contempler, observer et réfléchir sur les Paroles de Dieu** dans Sa présence et avec son aide.

### Quel lien peut-on faire entre la Lecture et méditation?

Lire et méditer sont 2 choses distinctes. **Lire n'est pas méditer, mais il faut lire pour méditer. Tout part de la lecture!** La méditation, elle, l'approfondit afin d'en ressortir l'enseignement de Dieu, les nutriments pour notre vie. **La lecture est une activité intellectuelle, tandis que la méditation est une activité spirituelle** (Ps 119.130) *La révélation de tes paroles éclaire, Elle donne de l'intelligence aux simples.* « Révéler » signifie *mettre en lumière, faire ressortir quelque chose.* Les grâces, les promesses, les conseils, les solutions contenues dans une seule Parole de Dieu se révèlent avec l'appui du Saint-Esprit, lorsque nous méditons cette Parole.

**Il est bon de passer à travers la Bible, mais il est encore plus important que la Parole passe à travers nous lorsque nous prenons le temps de méditer la Bible.** Ce mouvement est la faculté digestive de l'âme où la Parole de Dieu devient une partie de nous-mêmes. (Jn 4.34) *Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé.*

### La méditation comporte une variété d'aspects :

**Écouter la parole de Dieu** (143. 8) *Fais-moi dès le matin entendre ta bonté ! ... Fais-moi connaître le chemin où je dois marcher !* (Ps 85. 8 BFC ) *Je veux écouter ce que Dieu dit : le Seigneur parle de paix ... pour ses fidèles, ceux qui lui font à nouveau confiance.*

**Réciter les œuvres et les exploits de Dieu** (143. 5) *Je me souviens des jours d'autrefois, Je médite sur toutes tes œuvres, Je réfléchis sur l'ouvrage de tes mains.* (119. 27) *Fais-moi comprendre la voie de tes ordonnances, Et je méditerai sur tes merveilles !*

**Contempler les lois de Dieu** (Jos 1. 8) *Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche ; médite-le jour et nuit.* (Ps 1. 1-2)

**Heureux l'homme ... qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, Et qui la médite jour et nuit !** (119. 11) *Je serre ta parole dans mon cœur, Afin de ne pas pécher contre toi.*

**En méditant sur les paroles et les promesses de Dieu** (Ps 119 : 148) *... j'ouvre les yeux, pour méditer ta parole.* (Luc 2. 19) *Marie gardait toutes ces choses, et les repassait dans son cœur.*

**Cacher la parole de Dieu dans notre cœur** (Deut 30.14) *Cette parole du Seigneur est tout près de vous, dans votre bouche et dans votre cœur, et vous pouvez la mettre en pratique.* (Jos 1. 8) *...car c'est alors que tu auras du succès dans tes entreprises, c'est alors que tu réussiras.* (Ps 37.31) *La loi de son Dieu est dans son cœur ; Ses pas ne chancellent point.*

Dans la méditation, nous examinons, considérons, évaluons, réfléchissons dans la prière, nous écoutons ou nous « mâchons » le message de la Bible NB : Cette méditation est très différente de ce que font les adeptes des religions orientales et du nouvel âge, car nous méditons sur les paroles mêmes du Dieu vivant!

### Pourquoi devons-nous méditer la Parole de Dieu?

**1.Parce qu'elle forge notre caractère et notre destinée! (Prov 23:7) Car il est comme les pensées de son âme!**

Faites ce petit test pour vérifier le contenu de vos pensées les plus fréquentes. Répondez honnêtement à ces 5 questions :

1) Critiquez-vous les autres?

2) Êtes-vous triste parce que vous ne recevez pas les félicitations et l'encouragement que vous pensez mériter?

3) Combien de temps avez-vous passé à vous inquiéter de ceci ou de cela?

4) Focusez-vous sur les mauvaises choses qui vous arrivent?

5) Laissez-vous des pensées impures ou des convoitises s'installer dans votre esprit?

Maintenant regardons si nous réalisons la volonté de Dieu dans notre quotidien: (Phil 4 : 8-9 ) *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. ...Et le Dieu de paix sera avec vous.*

### Comment faire que ces choses occupent nos pensées?

En méditant Sa Parole parce que notre vie intérieure est une représentation de notre « vrai nous »!

(Prov 4 : 23) *Garde ton coeur plus que toute autre chose, Car de lui viennent les sources de la vie.* (Luc 6 : 45) *L'homme bon tire de bonnes choses du bon trésor de son coeur ...car c'est de l'abondance du coeur que la bouche parle.* (Mt 15 : 18-19) *Mais ce qui sort de la bouche vient du coeur, et c'est ce qui souille l'homme. Car c'est du coeur que viennent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les impudicités, les vols, les faux témoignages, les calomnies.*

**Dieu travaille toujours en nous de l'intérieur vers l'extérieure. Le Malin fait le contraire : il nous amorce par « l'extérieur » pour changer notre « intérieur ».**

**Aussi parce que Dieu le commande :** (Ps 119 : 23-24 SEM) *...Tes ordres font tout mon plaisir, ils sont mes meilleurs conseillers. (97) Combien j'aime ta loi ! Elle est tout le jour l'objet de ma méditation.*

**Il y a 3 facteurs qui peuvent rendre difficile l'application des Écritures à notre vie:**

**1<sup>e</sup> : Parce qu'elle implique du temps pour une réflexion sérieuse** pour l'appliquer. Elle peut remettre en question nos comportements comme nos habitudes selon ce que l'Esprit-Saint va nous révéler! On doit donc être intentionnel!

**2<sup>e</sup> : Parce que Satan la combat hardiment.** Les attaques les plus fortes surviennent souvent pendant nos temps de recueillement. Satan sait que tant que nous nous contentons d'avoir une connaissance purement intellectuelle de la Parole de Dieu, nous ne représentons aucune menace pour lui. En revanche, dès que nous nous engageons sérieusement à modifier notre manière de vivre, il se lance dans un combat contre nous.

**3<sup>e</sup> : Notre tendance humaine à résister au changement.** La plupart du temps, nous n'avons pas vraiment envie de changer! ... et c'est justement ce qu'implique la mise en œuvre de la Parole de Dieu! On aime notre zone de confort, on est satisfaits de ce que nous sommes et nous basons notre existence sur les émotions plutôt que sur la volonté.

EX : Il arrive qu'on évoque un manque d'envie d'étudier la Bible, de prier ou de témoigner! ... *Ça ne me tente pas!*

Mais on ne marche pas par la tentation mais PAR LA FOI! La réalité c'est « *qu'avoir envie* » n'a rien à voir avec la vie chrétienne. La clé de la maturité spirituelle consiste à vivre pour Jésus-Christ et le suivre, non parce que cela nous procure un sentiment de bien-être mais parce que nous savons que c'est ce qu'il faut faire.

### **Comment méditer?**

Premièrement nous devons disposer d'un temps de lecture et d'étude de la Bible, car c'est le moyen de comprendre ce sur quoi nous allons méditer. Voici **les 3 façons de méditer la Bible** :

#### **1. Murmurer la Parole de Dieu**

Rappelons-nous de ce que Dieu a dit à Josué : **Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche= Murmurer la Parole de Dieu...** = prononcer à voix basse, se parler à soi-même. Nous pouvons le faire pendant que nous conduisons notre voiture, ou que nous faisons nos courses.

Avez-vous déjà perdu quelque chose, vos clés de voiture par exemple. Souvent on *chuchote* : *Où les ai-je mis ? La dernière fois que je les avais entre les mains, où étais-je ? C'est cela Murmurer.* On se parle à soi-même.

Il suffit de garder à l'esprit 1 ou 2 promesses de la Bible, et de les murmurer pendant la journée. Ceci va les maintenir vivantes et remplir nos pensées de la volonté de Dieu pour notre vie. Comme on ne peut maintenir qu'une seule pensée à la fois, la pensée édifiante de Dieu prédominera sur notre pensée humaine trop souvent négative! ( Ro 10 :8) *La parole est près de toi, dans ta bouche et dans ton coeur* » (Mt 12.34) *C'est de l'abondance du coeur que la bouche parle* ».

Il y a de la puissance dans la Parole de Dieu, et nous avons besoin que cette puissance oeuvre en nous et impacte notre vie.

EX : Méditons ( Ph 4.19) **Et mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire, en Jésus-Christ.**

Murmurez-le : *Mon Dieu pourvoira à tous mes besoins selon sa richesse, avec gloire. En Jésus, mon Père céleste répond à mes besoins selon son abondance. Merci mon Dieu, j'ai tout pleinement en Jésus !* En le faisant, nous méditez sur la **provision de Dieu**, sur l'**offre d'abondance divine** qu'il a déjà promise et sur le fait que notre **Père céleste pourvoit à tous nos besoins**, parce que nous sommes son enfant. Cela commence à guider nos perspectives.

**Autres ex :** Au travail, lorsque des décisions importantes sont nécessaires, nous pouvons nous murmurer à nous-même (1 Cor 1.30) *Or, c'est par lui que vous êtes en Jésus-Christ, qui par la volonté de Dieu, a été fait pour nous sagesse...*

**Jésus a été fait pour moi, sagesse.** *J'ai la sagesse de Dieu à ma disposition, car ( Col 2.3) dans le Christ sont cachés tous les trésors de la sagesse et la connaissance... et il habite en moi!* (Ps 63.5-6) *Mon âme sera rassasiée ...Et, avec des cris de joie sur les lèvres, ma bouche te célébrera.* *Lorsque je pense à toi sur ma couche, Je médite sur toi pendant les veilles de la nuit.*

Lorsque nous nous souvenons « *qui est ce Dieu* » qui vit à l'intérieur de nous, nous sommes en train de méditer sur Lui. Il est un Dieu fidèle, il ne nous abandonnera jamais. Il est un Dieu miséricordieux, sa miséricorde pour nous dure à toujours. Il est un Dieu d'abondance; Il a mis à notre disposition tout ce qu'il possède. **Méditer sur Dieu apportera paix et confiance à notre esprit.**

Quelques fois, notre esprit peut se mettre à douter. Nous nous demandons si nous pourrions surmonter ce problème qui nous défie. Mais si nous *méditons* sur « *qui est Dieu* » et ce qu'Il nous a promis, notre esprit sera en mesure d'entendre ce que notre bouche prononce : *la parole de Dieu* ! Elle va changer notre attitude à l'égard de la situation. Nous commencerons à avoir une intelligence renouvelée et nous nous mettrons à penser en accord avec les pensées et la volonté de Dieu.

**2. Confesser à haute voix :** HAGAH traduit dans (Jos 1.8) par **méditer**, est traduit par « **proclamer** » dans (Pr 8.7) **Car ma bouche proclame la vérité ...** et « **célébrer** » dans le (Ps. 35.28) **Et ma langue célébrera ta justice, elle dira tous les jours ta louange.** Cela signifie que lorsque nous parlons à d'autres personnes du grand Dieu en qui nous croyons, des choses merveilleuses qu'il a faites, de l'immense sagesse qu'il possède, nous méditons. Il nous est avantageux de confesser comment Dieu a agi en notre faveur, cela a pour effet de consolider notre confiance dans Sa présence, Sa puissance et sa toute connaissance ( Ep 5.19) *Entretenez-vous par des Psaumes, par des hymnes...chantant et célébrant de tout votre coeur les louanges du Seigneur .* (Ps 77.13) *Je parlerai de toutes tes oeuvres, je raconterai tes hauts faits .* **La méditation et les mots que nous prononçons sont directement liés.** Jésus nous a dit : *que tout ce qui est dans notre coeur en abondance, sortira de notre bouche?*

**Remarquons que l'inquiétude est une forme de méditation. Toutefois, ce n'est pas méditer sur ce que Dieu dit, mais sur ce que disent les médias, les gens, ou nos propres peurs.**

(Pr. 12. 25) *L'inquiétude dans le coeur de l'homme l'abat, mais une bonne parole le réjouit.* (Ph. 4. 6-7) *Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose, faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces...* Nous avons tous des choses qui se passent que nous ne comprenons pas. Si on compte sur nous-mêmes, on ne peut pas avoir la paix dans une telle situation. On ressent que les choses sont hors de contrôle, et la peur prend le dessus. En tant qu'enfant de Dieu, né de nouveau et rempli du Saint-Esprit nous avons accès à la paix surnaturelle de Dieu. Nous n'avons pas à tout comprendre; nous avons confiance que Dieu est en contrôle et qu'il va les faire concourir à notre bien. La foi en Dieu nous permet de vivre une paix qui va au-delà de notre compréhension. **En fait la paix est la clé** (Ph. 4. 7) *Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ.*

**La paix est comme une forteresse contre le diable...nous devons laisser la paix de Dieu nous protéger et régner sur nos coeurs et nos pensées** ( Col. 3. 15 BFC ) *Que la paix du Christ règne dans vos coeurs ; c'est en effet à cette paix que Dieu vous a appelés.*

### **3. Réfléchir silencieusement**

On lit une promesse ou une vérité biblique, et nous y pensons encore et encore, nous la retournons dans notre esprit et l'examinons afin d'en extraire les nutriments spirituels. « La vie » contenue dans cette parole imprègne ainsi notre conscience, et se manifeste dans les différentes sphères de notre existence. De là l'importance d'alimenter notre homme intérieur de la Bible, en l'étudiant et en la méditant... *Maintenant, qu'allez-vous faire de cette vérité ?*

## **APPLICATIONS**

**1. Il est bon de passer à travers la Bible, mais il est encore plus important que la Parole passe à travers nous lorsque nous prenons le temps de la méditer.**

*Êtes-vous conscient(e) des profondes bénédictions rattachées à la pratique de la méditation biblique?*

**2. La méditation forge notre caractère et notre destinée. Nous sommes ce que nous pensons!**

*Comment expliqueriez-vous cette affirmation?*

**3. Lequel des 3 facteurs mentionnés dans l'étude vous rend difficile l'application des Écritures à votre vie?**

**4. Comment se peut-il que l'inquiétude soit une forme de méditation?**

**5. La méditation et les mots que nous prononçons sont directement liés. Quel est le lien avec le (Prov 4 : 23)?**

**6) Je vous invite à allonger votre temps de dévotion quotidienne en ajoutant à votre lecture Biblique un temps intentionnelle de méditation. Partagez avec votre petit groupe le texte médité et ce que vous avez reçu de Dieu ; vos observations et réflexions.**