

« Je veux refléter le Christ dans mon caractère et dans ma vie »
Les disciplines spirituelles pour la piété dans la vie chrétienne

Leçon 3: La discipline de méditer la Parole de Dieu

Prêché mercredi le 27 mars 2019
Église réformée baptiste de Nantes
Par : Marcel Longchamps
<https://nantespourchrist.org/>

Formation biblique pour disciples
sur la théologie systématique et sur l'histoire de l'Église)
Disponible gratuitement en format PDF et en MP3
Voir le contenu détaillé sur le site Web
Série : Les disciplines spirituelles pour la piété dans la vie chrétienne
Leçon 3 : La discipline de méditer la Parole de Dieu
Église réformée baptiste de Nantes 1689
<https://nantespourchrist.org/>
Par : Marcel Longchamps

PROPOSITION :

- 1) Pourquoi méditer la Parole de Dieu ?
- 2) Qu'est-ce que méditer la Parole de Dieu ?
- 3) Que devons-nous méditer dans la Parole de Dieu et quand ?

INTRODUCTION

La méditation de la Parole de Dieu est très certainement l'une des disciplines les plus négligées de nos jours. Certains peuvent se laisser séduire par les formes de méditation proposées par le monde incroyant qui nous entoure : la méditation transcendante et d'autres formes provenant de mouvement du Nouvel Âge. Les Saintes Écritures nous commandent de nous remplir l'esprit des choses divines et scripturaires.

Philippiens 4 : 8 (Ostervald)

8 Au reste, frères, que toutes les choses qui sont véritables, toutes celles qui sont honnêtes, toutes celles qui sont justes, toutes celles qui sont pures, toutes celles qui sont aimables, toutes celles qui sont de bonne réputation, et où il y a quelque vertu, et qui sont dignes de louange; que toutes ces choses occupent vos pensées.

Pour que nos pensées soient occupées de telles choses, rien de mieux que de méditer la Parole de Dieu et de le faire quotidiennement.

Josué 1 : 8

8 Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche, mais médite-le jour et nuit, afin que tu prennes garde à faire tout ce qui y est écrit; car c'est alors que tu réussiras dans tes entreprises, et c'est alors que tu prospéreras.

Psaumes 1 : 1-3

1 Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants, et qui ne se tient pas dans la voie des pécheurs, et qui ne s'assied pas au banc des moqueurs; 2 Mais qui prend son plaisir dans la loi de l'Éternel, et médite sa loi jour et nuit. 3 Il sera comme un arbre planté près des eaux courantes, qui rend son fruit dans sa saison et dont le feuillage ne se flétrit point; et dans tout ce qu'il fait, il réussira.

Le pasteur puritain Thomas Watson fait la remarque suivante sur la raison pour laquelle nous lisons la Parole de Dieu et qu'elle nous laisse froid et qu'elle produise si peu d'effet sur notre marche chrétienne :

« The reason we come away so cold from reading the word is, because we do not warm ourselves at the fire of meditation »

Tiré de « How we may read the Scriptures with most spiritual profit » in Puritan Sermons (1674 ; reprint, Wheaton, IL : Richard Owen Roberts, 1981, vol. 2, page 62).

Traduction libre : « La raison pour laquelle nous ressortons si froids de la lecture de la Parole est que nous ne nous réchauffons au feu de sa méditation ».

Un autre grand pasteur puritain, Thomas Brooks va dans le même sens en faisant remarquer le lien existant entre la méditation de la Parole de Dieu et la croissance spirituelle :

« They usually thrive best who meditates the most » Thomas Brooks, as quoted in The Banner of Truth, February 1989, page 26

Traduction libre : « Ceux qui se développent généralement le mieux sont ceux qui méditent le plus ».

Donnons une définition biblique de la méditation : c'est une réflexion profonde sur les vérités et les réalités spirituelles révélées dans les Écritures dans un but de compréhension, d'application et de prière.

La méditation va plus loin que l'écoute, la lecture, l'étude et la mémorisation de la bible.

Le pasteur Donald S. Whitney, auteur du livre *Spiritual disciplines for the christian life* fait l'analogie suivante pour nous aider à comprendre. Il compare la méditation à une tasse de thé. Le chrétien, c'est la tasse d'eau chaude et la poche de thé, c'est l'entrée (« the intake ») de la Parole dans nos âmes et dans nos vies. Lorsque nous entendons la Parole de Dieu, un peu de sa saveur demeure en nous et ressemble beaucoup au fait de tremper la poche de thé à une seule reprise dans l'eau chaude.

L'absorption de la saveur nécessite que la poche de thé soit plongée plusieurs fois dans l'eau chaude. C'est la même chose pour la Parole de Dieu : il faut qu'elle soit « trempée » plusieurs fois pour que nous en retirions toute la saveur et tous les bienfaits. La même vérité s'applique pour l'écoute, la lecture, la mémorisation et l'étude.

La méditation est donc essentielle et d'une très grande importance. La méditation, **c'est l'adsorption.**

I) POURQUOI MÉDITER LA PAROLE DE DIEU

A) Parce qu'elle forge notre caractère et notre destinée

Un auteur inconnu a écrit la phrase suivante :

*« Surveillez vos pensées parce qu'elles deviennent vos mots;
Surveillez vos mots parce qu'ils deviennent vos actions;
Surveillez vos actions parce qu'elles deviennent vos habitudes;
Surveillez vos habitudes parce qu'elles deviennent votre caractère;
Surveillez votre caractère parce qu'il devient votre destinée. »*

Il y a beaucoup de vérité dans les phrases telles que :

« Vous êtes ce que vous mangez ».
« Vous êtes ce que vous pensez ».

Voici un petit test à effectuer dans les prochaines semaines pour vérifier le contenu de nos pensées :

RÉPONDEZ HONNÊTEMENT AUX 15 QUESTIONS SUIVANTES :

1) Critiquez-vous les autres?

- 2) Êtes-vous triste parce que vous ne recevez pas les félicitations et la louange que vous croyez mériter?
- 3) Combien de temps avez-vous dépensé en vous inquiétant de ceci ou de cela?
- 4) Combien de temps avez-vous dépensé à murmurer, ou à vous plaindre de vous-mêmes ou en vous apitoyant sur vous-mêmes?
- 5) Combien de temps avez-vous dépensé à penser aux émissions de télévision que vous avez surveillé la veille?
- 6) Combien de temps avez-vous repassé dans vos esprits les choses mauvaises que les autres vous ont fait subir?
- 7) Vous faites-vous des listes de malheurs que la vie vous apportent?
- 8) Vous permettez-vous de demeurer fâché sur de longues périodes de temps?
- 9) Pensez-vous aux mauvaises choses qui arrivent aux personnes avec lesquelles vous êtes fâché ou en conflit?
- 10) Pensez-vous aux mauvaises choses qui vous arrivent?
- 11) Vous réjouissez-vous du malheur des autres?
- 12) Laissez-vous des pensées impures, de convoitise sexuelle, s'installer dans vos esprits?
- 13) Vous glorifiez-vous de la position ou des services que vous rendez à l'église locale?
- 14) Vous faites-vous une liste de raisons pour lesquelles vous êtes meilleurs que les autres ou que vous êtes mieux qualifiés que les autres?
- 15) Vous faites-vous des listes de raisons pour justifier comment les autres sont déficients comparés à vous?

À la lumière de ce que Dieu a permis que l'on découvre sur nos pensées, examinons de nouveau si nous réalisons dans notre vie quotidienne ce que la bible nous commande :

Philippiens 4 : 8 (Ostervald)

8 Au reste, frères, que toutes les choses qui sont véritables, toutes celles qui sont honnêtes, toutes celles qui sont justes, toutes celles qui sont pures, toutes celles qui sont aimables, toutes celles qui sont de bonne réputation, et où il y a quelque vertu, et qui sont dignes de louange; que toutes ces choses occupent vos pensées.

B) Parce que votre vie intérieure est une représentation de votre « vrai vous »

Luc 6 : 45

45 L'homme bon tire de bonnes choses du bon trésor de son cœur, et le méchant tire de mauvaises choses de son mauvais trésor ; car c'est de l'abondance du cœur que la bouche parle.

Matthieu 15 : 18

*18 Mais ce qui sort de la bouche vient du cœur, et c'est ce qui souille l'homme.
19 Car c'est du cœur que viennent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les impudicités, les vols, les faux témoignages, les calomnies.*

Proverbes 27 : 19

19 Comme dans l'eau le visage répond au visage, Ainsi le cœur de l'homme répond au cœur de l'homme.

Proverbes 4 : 23

23 Garde ton cœur plus que toute autre chose, Car de lui viennent les sources de la vie.

Matthieu 23 : 25-28

25 Malheur à vous, scribes et pharisiens hypocrites ! Parce que vous nettoyez le dehors de la coupe et du plat, et qu'au dedans ils sont pleins de rapine et d'intempérance.

26 Pharisien aveugle ! Nettoie premièrement l'intérieur de la coupe et du plat, afin que l'extérieur aussi devienne net.

27 Malheur à vous, scribes et pharisiens hypocrites ! Parce que vous ressemblez à des sépulcres blanchis, qui paraissent beaux au dehors, et qui, au dedans, sont pleins d'ossements de morts et de toute espèce d'impuretés.

28 Vous de même, au dehors, vous paraissez justes aux hommes, mais, au dedans, vous êtes pleins d'hypocrisie et d'iniquité.

1 Corinthiens 13 : 1-3

1 Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas la charité, je

suis un airain qui résonne, ou une cymbale qui retentit.

2 Et quand j'aurais le don de prophétie, la science de tous les mystères et toute la connaissance, quand j'aurais même toute la foi jusqu'à transporter des montagnes, si je n'ai pas la charité, je ne suis rien.

3 Et quand je distribuerais tous mes biens pour la nourriture des pauvres, quand je livrerais même mon corps pour être brûlé, si je n'ai pas la charité, cela ne me sert de rien.

C) Parce que Dieu le commande

Psaume 119 : 23-24

23 Des princes ont beau s'asseoir et parler contre moi, Ton serviteur médite tes statuts.

24 Tes préceptes font mes délices, Ce sont mes conseillers.

Psaume 119 : 48 (les statuts sont les décrets de Dieu)

48 Je lève mes mains vers tes commandements que j'aime, Et je veux méditer tes statuts.

Psaume 119 : 78, 97, 99

78 Qu'ils soient confondus, les orgueilleux qui m'oppriment sans cause ! Moi, je médite sur tes ordonnances .

97 Combien j'aime ta loi ! Elle est tout le jour l'objet de ma méditation .

99 Je suis plus instruit que tous mes maîtres, Car tes préceptes sont l'objet de ma méditation.

Dieu travaille toujours sur nous de l'intérieur vers l'extérieur (« from the inside out »). Le Malin fait le contraire : il nous amorce par « l'extérieur pour changer notre « intérieur ».

II) QU'EST-CE QUE MÉDITER LA PAROLE DE DIEU ?

A) Une définition

La racine du mot vient du latin « meditari » qui signifie « donner ses soins ».

Les idées suivantes sont véhiculées par le concept de méditation :

- . Soumettre à une longue et profonde réflexion;
- . Penser longuement, calmement, profondément;
- . Peser dans l'esprit.

Quelques synonymes : réfléchir, songer, ruminer, retourner quelque chose dans sa tête.

B) C'est de chercher comment mettre en pratique et appliquer un texte de la bible

Il est profitable d'interroger le texte lu (ou le passage) pour voir comment mettre en pratique ce qu'on a appris dans notre vie de tous les jours. Voici une série de questions pour aider à le faire :

1. Le texte m'apprend-t-il quelque chose que je dois croire par rapport à Dieu ou une nouvelle lumière sur Christ, sur le Saint-Esprit, sur l'homme, sur Satan?
2. Le texte me rappelle-t-il quelque chose pour laquelle je devrais remercier Dieu ou lui adresser des louanges ?
3. Le texte me montre-t-il un ou des péchés à éviter ?
4. Le texte me révèle-t-il quelque chose sur lequel je dois prier pour moi-même ou pour quelqu'un d'autre ?
5. Le texte me suggère-t-il une nouvelle attitude que je devrais adopter ?
6. Le texte me donne-t-il un exemple d'une décision que je devrais prendre ?
7. Le texte me révèle-t-il quelque chose que je devrais faire pour l'amour du Christ, des autres ou de moi-même ?
8. Le texte me parle-t-il d'une promesse de Dieu ?
9. Le texte me suggère-t-il une bénédiction dont je pourrais jouir ?
10. Le texte me montre-t-il un échec dont je pourrais tirer leçon ?

En un mot, apprenez à questionner le texte que vous lisez ou étudiez dans le but d'en tirer une application pratique, quelque chose à obéir et à changer dans votre vie.

C) C'est d'approcher le texte dans le but de mieux le comprendre, mieux s'en souvenir et mieux adorer

Vous pourriez par exemple utiliser quelques-uns de ces moyens :

1. L'accentuation de certains mots pour mieux réfléchir dessus

Exemple :

Ésaïe 26 : 3

*3 A celui qui est **ferme** dans ses **sentiments** Tu assures la paix, **la paix**, Parce **qu'il se confie en toi***

2. Écrivez le verset en le paraphrasant, en le disant avec vos propres mots.

Exemple pour Ésaïe 26 : 3

« Tu promets le repos intérieur libéré de toute anxiété à celui qui axe continuellement ses pensées sur Toi et qui te fait entièrement confiance ».

3. Comparez le verset à d'autres passages semblables qui vous montent à l'esprit.

Par exemple, Ésaïe 26 : 3 pourrait être comparé à

Philippiens 4 : 6-7

6 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. 7 Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ.

4. Reliez le verset ou le passage à votre situation personnelle.

Supposons que vous êtes portés à l'anxiété, que vous êtes troublés et que vous n'avez pas la paix intérieure. Vous savez que cela ne plaît pas au Seigneur, mais vous n'arrivez pas à changer. Vous décidez de méditer sur Ésaïe 26 : 3. Vous vous posez alors les questions suivantes en vous servant d'Ésaïe 26 : 3 : « Que veut dire avoir la paix ? », « Est-ce qu'elle est vraiment à ma portée ? », « Comment puis-je me confier davantage en Dieu ? », « Si je m'efforce de remplir les conditions, puis-je me prévaloir de cette promesse ? ».

Faites aussi la liste des choses qui vous troublent et posez-vous les questions suivantes : « Suis-je prêt à remettre ces choses entre les mains de Dieu et à compter sur Lui pour leur dénouement ? », « Suis-je prêt à m'efforcer de garder le Seigneur et sa Parole au centre de mes pensées ? Lorsque vous méditez les promesses certaines de Dieu, vous êtes à y croire et à agir en conséquence. L'inquiétude et la tension feront place alors à la confiance et à la paix.

5. Priez lorsque vous méditez (le texte inspire votre prière à Dieu).

La prière devient naturellement partie de votre méditation. Vous ne pouvez considérer longuement la Parole de Dieu sans être amené à en parler au Seigneur. La prière combinée à la méditation est une conversation avec Dieu. Elle rend la Parole vivante dans les expériences quotidiennes. David priait : «...Donne-moi l'intelligence, pour que j'apprenne tes commandements ! » (Psaume 119 : 73).

Et maintenant, continuez et persévérez ! Prenez le temps de le faire car la récompense est très grande !

III) QUE DEVONS-NOUS MÉDITER DANS LA PAROLE DE DIEU ET QUAND ?

A) Nous devons méditer la Parole de Dieu (sa Personne et ses Œuvres)

- . Les choses que Dieu a faites pour moi et les autres.
- . La sainteté et les perfections infinies de Dieu.
- . La beauté de la personne et de l'œuvre de Jésus-Christ.
- . Notre vie avec Dieu dans le ciel et les innombrables et insondables bénédictions s'y rattachant.
- . Sur des passages spécifiques.
- . Sur les hauts faits de Dieu.
- . Sur les décrets de Dieu et son absolue souveraineté.
- . Sur la volonté de Dieu.
- . Sur le salut
- . Sur l'esclavage à Satan, au monde et à notre chair (dont nous sommes maintenant libérés dans la mesure à notre obéissance).
- . Sur d'innombrables autres sujets bibliques (une source intarissable).

Comme notre système digestif digère la nourriture que nous lui donnons, ainsi notre esprit est nourri par la méditation des choses de Dieu.

B) Quand méditer?

. À des moments choisis et précis.

. Idéalement en début de journée.

. En profitant de tous les moments : en conduisant, en attendant, avant de dormir, au milieu de la nuit, etc.

Psaume 119 : 55

55 La nuit je me rappelle ton nom, ô Éternel ! Et je garde ta loi.

APPLICATIONS

1) Suis-je conscient(e) des profondes bénédictions rattachées à la pratique de la méditation biblique?

2) Demandons à Dieu de nous donner la grâce de désirer intensément de méditer et de l'installer définitivement dans nos habitudes quotidiennes.

3) Suis-je disposé(e) à consacrer du temps au Seigneur pour ce très saint et très profitable exercice? Est-ce que je vais m'y livrer dès aujourd'hui?

**QUE L'ÉTERNEL SOIT LOUÉ, BÉNI ET ADORÉ
ÉTERNELLEMENT!**

A M E N!