

Qu'est-ce que la méditation, du point de vue biblique? Ce n'est pas une technique ou une initiation à la manière des philosophies ésotériques. Il s'agit simplement de ne pas se précipiter dans la prière pour présenter à Dieu une liste de requêtes (comme il est si facile et naturel de le faire). Attendez. Faites le calme. Écoutez. Réfléchissez. Voyez comment un moment de réflexion et un esprit de prière peuvent enrichir de manière significative votre relation avec Dieu.

«Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous.» - Jacques 4.8

Plus vous vous approchez de Jésus, plus vous pourrez expérimenter sa présence. Demeurez à portée de voix de Jésus, ne vous écartez jamais de sa zone d'influence. Ne vous inquiétez pas de prononcer les bonnes paroles. Parlez ouvertement et honnêtement. Parlez-lui de tout. Il est passé par l'agonie de la mort pour devenir votre meilleur ami.

2. COMMENT PRIER ?

Que nous priions en public ou en privé, nous pouvons prendre pour modèle la prière que Jésus donna dans son sermon sur la montagne. À ses disciples qui lui demandaient comment prier, il enseigna la prière dominicale, ou Notre Père:

«Notre Père qui es aux cieux! Que ton nom soit sanctifié. Que ton règne vienne; que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien, pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi

