


CCLE : LES VALEURS (17)

Devenir disciple (7)

INTRO CULT



*« Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.
Avec nos pensées nous bâtissons notre monde ».*

Bouddha

Vous ne pouvez pas, comme je l'ai dit dimanche passé, arrêter de penser de manière nocive simplement en essayant plus fort. Vous ne pouvez pas empêcher des pensées de colère, d'amertume, de violence, de tristesse d'apparaître et de camper dans votre esprit simplement en vous disant : « *Je ne veux pas penser de telles pensées!* » Même si c'est déjà bien de se le dire. Par contre, vous pouvez faire autre chose, vous pouvez fixer votre esprit sur autre chose que sur ces pensées.



« Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de votre tête, mais vous pouvez les empêcher de faire leur nid dessus ».

Martin Luther

En fait, nous l'ignorons la plupart du temps, mais la plus basique capacité mentale que nous possédons sur notre esprit est celle de choisir sur quoi nous allons porter notre attention. A n'importe quel moment, même celui où je parle, vous pouvez diriger vos pensées dans n'importe quelle direction. Ce qui signifie que nous sommes capables de fixer notre esprit. C'est ce que dit David dans un psaume :

*« Fais de l'Éternel tes délices,
et il te donnera ce que ton cœur désire ».*

Ps 37 : 4



Si c'est Dieu que ton cœur désire, s'il fait l'objet de tes pensées, Dieu se donnera à ton cœur. Tu auras ce que désire ton cœur. Jésus, près de mille ans plus tard, dira la même chose : « *Recherchez d'abord le royaume et la justice de Dieu, et tout cela vous sera donné en plus* »¹. Votre cœur devient ce vers quoi se concentrent vos pensées. Vous êtes, vous devenez ce que vous pensez. C'est ce qui explique que deux personnes placées dans les mêmes circonstances peuvent vivre une expérience totalement différente. Un proverbe bouddhiste le dit très bien :

*« L'homme amoureux voit sa femme comme le moyen d'être heureux.
Le moine voit la femme comme une mauvaise idée.
Le loup voit la femme comme un bon repas ».*

¹ Matthieu 6 : 33

On peut aussi le rendre d'une manière encore plus humoristique, même si, entre nous, cela n'a rien de drôle. Imaginez la journée d'un chien. Voilà comment le chien voit les choses et l'exprime dans son journal intime :

« 8h00 : je prends mon petit déjeuner, c'est ce que je préfère. 9h30 : un petit tour en voiture, c'est ce que je préfère. 9h40 : une promenade dans le parc! C'est ce que je préfère. 10h30 : je passe au toilettage, c'est ce que je préfère. 12h00 : le dîner! C'est ce que je préfère. 13h00 : je joue dans le jardin, c'est ce que je préfère. 15h00 : une friandise en forme d'os! C'est ce que je préfère. 17h00 : je joue à la balle, c'est ce que je préfère. 19h00 : je regarde la télé avec le reste de la famille, c'est ce que je préfère. 11h00 : je m'endors sur le lit, c'est ce que je préfère ».

Imaginez maintenant la journée d'un chat :

« 983ème jour de captivité. Mes ravisseurs continuent de me tourner en ridicule en agitant devant moi de petits objets étranges. La seule chose qui me permet de tenir, c'est mon rêve de m'évader un jour ».

Deux créatures, des circonstances identiques, mais deux expériences totalement différentes. Mais au fait, quelle est la différence? Où se situe-t-elle? **Dans notre façon de penser, bien-sûr.** La gratitude, par exemple, en est une, la négativité en est une autre. John Milton a écrit dans son poème, « *le paradis perdu* » :



« L'esprit est un lieu à part entière qui peut, en lui-même, faire du paradis un enfer ou de l'enfer un paradis ».

Régler votre esprit, c'est comme régler un thermostat. C'est poser un objectif climatique dans la pièce. Une fois que vous avez réglé le thermostat, la chaudière va devoir s'adapter au temps qu'il fait. C'est un processus constant, mais l'objectif de ce système est de créer un climat de vie agréable. C'est la même chose avec notre esprit. De nombreuses personnes essaient de se dire d'arrêter d'avoir des pensées négatives, ce qui les amène invariablement à avoir immédiatement les pensées qu'elles sont supposées ne plus avoir. Il y a un meilleur moyen. Je ne sais pas si vous avez déjà fait de la spéléologie. Personnellement, je n'en ai jamais fait. Mais j'ai connu quelqu'un qui a fait cette expérience. Voici ce qu'elle m'a raconté...



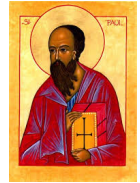
Lors de sa première descente dans le ventre de la terre, elle a emprunté un goulot très étroit dans lequel son guide l'avait précédée. Le goulot se rétrécissait de plus en plus. Elle devait même s'arrêter de respirer si elle voulait continuer à avancer, car lorsque qu'elle respirait, sa poitrine touchait le haut du conduit et cela empêchait toute progression. Elle ne pouvait plus faire demi-tour et elle commença à se dire que si le goulot se rétrécissait encore, elle mourrait là, dans le noir de

cette grotte. Cette femme était une sportive habituée aux montées d'adrénaline. Pourtant, elle a commencé à paniquer. En fait, elle était terrifiée. Elle essaya de se calmer, de combattre cette peur, mais les pensées et les images de son corps sans vie coincé dans ce conduit n'arrêtaient pas d'envahir son esprit. C'est alors qu'elle s'est adressée au guide et lui a dit que cela n'allait pas du tout. Celui-ci lui a dit : « Ferme les yeux et écoute ma voix. Je vais continuer à parler calmement et te guider hors de cet endroit. Tout ira bien. Je suis déjà passé par là auparavant. Mais tu dois écouter ma voix. Cela ne t'aidera pas de laisser tes pensées t'envahir. Concentre-toi sur ma voix ». C'est ce que cette femme a fait.

Et ce qui l'a libérée de la panique et de la peur ce n'est pas d'essayer de se débarrasser de ses pensées effrayantes, c'est d'avoir écouté une autre voix que la sienne.

*« De toute votre pensée, tendez vers les réalités d'en haut,
et non vers celles qui appartiennent à la terre ».*

Col 3 : 2



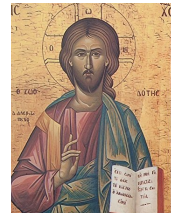
Quelle voix écoutez-vous quand vous êtes dans le noir de vos pensées? Quand le plafond semble se rapprocher de plus en plus de vous et que vous ne pouvez pas faire demi-tour? L'Esprit Saint désire couler à profusion dans notre esprit à chaque moment. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, depuis des milliers d'années, des hommes et des femmes ont cru bon de mémoriser des parties de l'Écriture parce que cela les aidait à entendre la voix de leur maître lorsqu'ils étaient dans la cave et qu'il faisait noir. Et lorsque nous faisons cela :

*Nous réglons notre esprit sur des pensées qui portent la vie en elles
et qui nous équipent pour vivre notre vie.*

Imaginez la pression démoniaque exercée sur Jésus lors des tentations dans le désert. C'est par la Parole de Dieu que Jésus est sorti vainqueur de ce terrible moment. Rappelez-vous :

*« Il est écrit : L'homme ne vivra pas de pain seulement,
mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu ».*

Mat 4 : 4



En effet, la vie ne consiste pas seulement à s'alimenter afin de rester en vie. La vie, ce sont surtout et avant tout des pensées et des émotions qui vont faire de nous la personne que nous sommes et qui vont, de ce fait même, constituer nos relations et l'impact que nous aurons sur les autres. La Parole de Dieu est la Parole qui donne la vie et la soutient en l'alimentant. Elle donne la vie et porte la vie. Nous savons tous qu'il existe des paroles de mort, qui donnent la mort, et des paroles de vie qui donnent la vie à ceux qui les entendent. Ne pas se mettre à l'écoute de la Parole de Dieu, c'est se soustraire à la vie véritable et rester seul à alimenter ses propres pensées avec toutes les conséquences qui en découlent. Il ne s'agit donc pas, lorsque je parle de mémoriser la Parole de Dieu, de jouer au bon élève et de lever le doigt lorsque le pasteur pose une question, mais d'apprendre à vivre à partir d'une source qui nous abreuvera d'eau vive et claire, même dans les pires difficultés de notre vie. Je peux me planter, bien sûr, nous sommes humains, mais il est capital de savoir au plus profond de nous que Dieu nous aime comme un fou. Le Saint Esprit désire que sa Présence en nous soit une rivière de vie, de joie et de paix, à chaque moment de notre existence. Une vie, une joie et une paix en Christ bien entendu. Quand on prend le temps d'y réfléchir, tous les dons de Dieu sont extraordinaires, mes amis, mais le don de notre esprit est d'une incroyable générosité. Avant votre naissance, savez-vous que votre corps a produit plus de 200 milliards de neurones, ce qui vous a permis de penser et de réagir. Vous étiez tellement encombrés par la surabondance de ces richesses, qu'au moment où vous êtes sorti du ventre maternel, vous aviez déjà tué environ cent milliards de ces neurones, et ils ne vous ont jamais manqué. Entre le deuxième mois in utero et votre deuxième anniversaire, votre corps a produit 1,8 synapse par seconde sans que cela vous fatigue le moins du monde. Ce qui signifie qu'entre vos neurones, des milliards d'informations sont transmises à la seconde. Vos pensées ont un pouvoir énorme sur votre vie. Des chercheurs ont prouvé que les joueurs de tennis, par exemple, peuvent améliorer leur revers simplement en s'entraînant à répéter le mouvement mentalement. C'est le cas également des pilotes de formule 1 qui mémorisent le tracé du circuit et qui se le repassent mentalement durant la course. C'est l'esprit qui modèle le cerveau! En d'autres termes, lorsque vous pratiquez l'espérance, l'amour ou la joie, votre esprit recâble littéralement votre cerveau. Parce que vous avez été faits à l'image de Dieu, vous avez la capacité de diriger votre puissance mentale, de la concentrer. Isabelle a porté pendant des années des lentilles de contact. Et il est arrivé qu'elle en laisse tomber une sur le sol. Jusque-là, rien d'extraordinaire. Pourtant, le plus incroyable, c'est qu'elle parvenait toujours à la retrouver. Pourquoi? Parce que c'est facile? Pas du tout, mais parce que le fait de se concentrer avait pour conséquence que le cerveau d'Isabelle supprimait toutes autres sources de distractions : couleurs, miettes, cheveux etc... Toutes ces autres sources d'informations n'étaient

tout simplement pas enregistrées. Les connections entre les neurones ne se faisaient plus. Isabelle fixait son esprit pour retrouver ses lentilles et en réponse, c'est un peu comme si on avait fait renifler à un chien pisteur le tee-shirt de quelqu'un de disparu. C'est étonnant comme la plupart des gens pensent qu'elles sont les victimes de toutes les pensées qui s'engouffrent dans leur tête. Comme si ces personnes étaient des spectateurs passifs regardant leurs pensées s'afficher sur un écran sans aucun contrôle sur la télécommande pour changer de chaîne! Désolé, mais il y a une bataille qui fait rage dans votre vie entre votre nature humaine et l'Esprit Saint, entre le Malin et Dieu en ce qui concerne vos pensées. La liberté ultime que vous possédez, la liberté que personne au monde ne peut vous enlever, même pas dans la pire des situations, c'est la liberté de décider ce à quoi votre esprit va s'attacher. Personnellement, même si c'est parfois difficile, je veux régler mon esprit sur la Présence et la bonté de Dieu dans ma vie, afin de pouvoir être dans la joie et être encore capable d'être là pour les autres malgré toutes les influences et les circonstances qui sont les miennes. Encore une fois, est-ce que c'est facile? Dans mon monde, certainement pas, et les seules raisons que je peux avoir de me réjouir sont en Dieu et rien qu'en Dieu. Est-ce que cela suffit? Pas toujours car ma nature humaine m'a appris, comme à vous, à avoir besoin d'un nombre incalculable de choses pour prétendre être heureux. Mais je sais, par la foi, que Dieu suffit. Un homme passe acheter son journal tous les jours dans le même magasin. Et tous les jours, le libraire tire la tête, est désagréable et ne dit pas bonjour. Un jour, l'un des collègues de cet habitué l'accompagne et finit par lui demander : « *Comment fais-tu pour rester aussi gentil et souriant face à un type aussi désagréable?* ». L'homme a répondu : « *Pourquoi devrais-je laisser sa mauvaise humeur dicter mon attitude?* ». Un type pas très sympa me conduit à ma table dans un restaurant. Plusieurs possibilités s'offrent à moi : je ne le remarque même pas, il est une sorte de parasite sur mon écran de contrôle, ou alors je lui fais la remarque, et le service risque de devenir difficile, sans compter que je risque également d'être de mauvaise humeur. Ou bien, autre option, je me dis que c'est probablement un père de famille qui fait ce boulot pour subvenir aux besoins de sa famille, afin de payer des études à ses enfants. Je me dis que cela doit lui peser de n'être quasi jamais à la maison, en famille, qu'il y pense peut-être et qu'il se peut justement qu'un de ses enfants soit malade. Et lorsque je m'assois à table, je le regarde dans les yeux et je lui dis merci en souriant, tout en faisant une prière intérieure pour lui et sa famille, pour que Dieu le bénisse et entre dans sa vie. Parfois, c'est terriblement vrai, nos émotions peuvent nous mener sur le sentier de la destruction, mais nous ne devons jamais oublier que l'Esprit de Dieu offre toujours un autre chemin. Par exemple, je connais quelqu'un qui m'a dit un jour : « *Je l'aime. Il est marié, je sais que c'est mal, mais je ne peux pas m'en empêcher* ». En fait si, vous pouvez. Vous pouvez prier et demander à l'Esprit de vous aider à reprogrammer votre cœur. Vous pouvez passer du temps avec des femmes qui ont perdu leur mari suite à son infidélité. Vous pouvez écouter leurs histoires. Vous pouvez plonger votre regard dans celui de leurs enfants qui n'ont plus leur père. Les écouter vous dire le prix de la trahison. Percevoir la promesse brisée dans leurs yeux. Vous pouvez discuter avec un pasteur ou un conseiller conjugal qui a de l'expérience dans les incroyables conséquences que vivent les enfants des familles recomposées. Croyez-moi, vous changerez d'état d'esprit. Sous la conduite de l'Esprit de Dieu, vos sentiments changeront. A tout moment, vous pouvez tourner votre esprit vers Dieu. L'Esprit est là, désirant renouveler votre esprit à chaque instant. Un peu comme s'il existait une chaîne câblée portant le nom de « Saint Esprit TV » ou « Holy Spirit Channel ». Je peux me brancher sur le Saint Esprit quand je le veux. Je peux lui demander de guider mes pensées. Je peux faire une pause et écouter.



Joshua Bell est probablement le plus grand violoniste au monde. Il y a un peu moins de quinze ans, il a participé à une expérience. Il a joué sur son stradivarius de 1773 dans le métro de New-York, les six plus beaux morceaux de son répertoire. La plus belle musique jouée par l'un des plus grands musiciens sur l'un des plus fabuleux instruments. A la grande surprise des chercheurs, à quelques exceptions près, personne ne s'est arrêté pour écouter.

Des milliers et des milliers de personnes perdues dans leurs pensées se sont fermées à cette musique. Jésus a dit : « *A qui puis-je comparer les gens d'aujourd'hui? Ils ressemblent à des enfants assis sur les places publiques*

dont les uns crient aux autres : Nous vous avons joué un air de danse sur la flûte et vous n'avez pas dansé! »². Le maître continue de jouer, mais l'écouter est toujours une option. Cela ne devrait plus l'être. Nous ne pouvons pas nous permettre que cela soit une option. « Que ceux qui ont des oreilles pour entendre, entendent ».

² Luc 7 : 32