

La méditation de la Parole de Dieu

C'est quoi ? À quoi cela sert-il ?

Introduction

*Je me souviens des jours d'autrefois,
Je médite sur toutes tes actions,
Je réfléchis à l'œuvre de tes mains. (Ps 143.5)*

Méditez-vous ? En tant que chrétiens, il nous arrive de nous poser des questions – et celle de la méditation est intéressante (méditer, c'est quoi ? à quoi cela peut-il bien servir ?). Certains sont vaguement inquiets : « Est-ce que je médite bien ? Est-ce que je médite assez ? » Mais si vous n'aviez jamais médité la Parole de Dieu, vous ne participeriez sans doute pas à un groupe d'étude biblique !

Nous allons prendre le temps de revoir ensemble ce qu'est la méditation biblique et à quoi cela nous sert dans notre marche avec Dieu, avec l'espoir d'en tirer plus de profit spirituel à l'avenir.

Qu'est-ce que « méditer » ?

- À quoi pense le Français moyen lorsqu'on lui parle de méditation ?

Pour certains, cela évoque l'idée de « faire le vide en soi », de ne penser à rien – ou de se sentir « participant du grand Tout » ! Il y a eu la mode de la méditation *transcendantale* (qui n'a pas transcendé grand-chose). Et, de fait, on associe plus volontiers la méditation aux philosophies orientales qu'à la foi chrétienne.

Par exemple, la méditation tient une grande place dans le bouddhisme. Il s'agit d'une méditation fortement introspective : l'adepte se plonge en lui-même à la recherche d'une meilleure connaissance de soi. (Ce n'est pas un modèle à imiter tel quel pour le chrétien.)

- Cherchez d'autres mots qui peuvent être associés à l'idée de méditer.

Redire, relire, réciter ; repasser en son cœur (Luc 2.19, Marie) ; se souvenir, réfléchir (Psaume 143, cité en introduction).

Murmurer : c'est le mot hébreu qu'on trouve dans Josué 1.8 – *tu y méditeras jour et nuit* – et bien d'autres textes de l'Ancien Testament.

Dans un registre plus « alimentaire » : mâcher, mastiquer, ruminer, digérer... Si la Parole est notre nourriture spirituelle, ces images devraient nous parler. Exemples bibliques : Ézéchiël doit « manger » le rouleau que Dieu lui confie (Éz 3.1-3), comme Jean doit avaler le petit livre et le laisser descendre dans ses entrailles avant de restituer le message du Seigneur pour les autres (Apocalypse 10.9-11). Psaume 119.103 : *Que tes promesses sont douces à mon palais* (le psalmiste *savoure*).

Autres pistes :

Prendre plaisir (Psaume 119.35) ;

Se laisser étonner par ce qu'on lit ou entend (Luc 2.18) ;

Se laisser éclairer (Psaume 119.105) ;

Se laisser enseigner, convaincre, redresser et éduquer (2 Timothée 3.16).

La méditation est le travail indispensable qui fait entrer *dans mon expérience* ce que j'ai

La méditation, c'est quoi ? À quoi sert-elle ?

compris par la lecture et l'étude de la Parole. On commence par lire (ou écouter), mais on ne se contente pas de lire ! On peut aller plus loin en étudiant, en cherchant à approfondir le sens du texte (en consultant un dictionnaire pour le sens des mots, un dictionnaire biblique, un commentaire), mais on n'a toujours pas assimilé la Parole. Il faut nous laisser toucher par elle, pour qu'elle nous change. C'est là que la méditation joue son rôle moteur (ou de courroie de transmission).

Méditer la Bible, c'est prendre le temps de réfléchir à ce qu'elle affirme (au sujet de la personne et des œuvres de Dieu, au sujet de nous-mêmes), pour trouver – avec l'aide du Saint-Esprit, en communion avec lui – comment cela s'applique, ce que cela doit changer, dans notre vie.

La méditation, c'est le moyen de faire l'expérience de la Parole de Dieu. C'est par elle que nous trouvons des réponses à cette question fondamentale : Si ce que je lis dans la Bible, si ce que je comprends de la Parole, est vrai, qu'est-ce qui doit changer dans mes attitudes, mes paroles et mes actions ?

Plus simplement, la méditation permet de transformer ce que nous savons *au sujet de Dieu* en connaissance *de Dieu* dans le concret du présent.

- À méditer : « Il nous faudra faire de chaque vérité apprise sur Dieu un sujet de méditation devant Dieu, qui nous mènera à la prière et à la louange envers Dieu. »¹

© 2010 Robert Souza - Fiche mise à disposition selon le Contrat Paternité-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 2.0 France.

Étude inspirée du travail de Dominique Angers, *La méditation biblique à l'ère numérique*, Forum de Genève vol. 12, n° 3 et 4, Institut biblique de Genève.

1 J. PACKER, *Connaître Dieu*, Mulhouse, Grâce et vérité, 1994, p. 20.