

# La méditation biblique

---

Par GCI Weekly Update, le 3 août 2016 sous [From the President](#)

Chers frères et sœurs,

C'est une discipline spirituelle importante, pourtant beaucoup de gens (les chrétiens inclus) ne la comprennent pas et même craignent la méditation. C'est peut-être parce qu'ils ont à l'esprit ses formes non bibliques, qui impliquent généralement la déconnexion de l'esprit de l'existence temporelle à travers les différentes pratiques dont la répétition de certains mots ou de certaines phrases. En revanche, la *méditation biblique* consiste à impliquer activement son esprit en mettant l'accent sur la révélation divine.

L'Écriture enseigne la pratique de la méditation. Notez ce verset : Agitez-vous, et ne péchez pas ; méditez dans vos cœurs sur votre couche, et soyez tranquilles. ([Psaume 4:4 DRB](#)). Au lieu de *méditer*, d'autres traductions utilisent le mot penser (MAR), réfléchir (BS) et parler en vos cœurs (LSG). Peut-être que ces mots rappellent les fois où nous avons été profondément absorbés dans nos pensées, couchés sur notre lit avant de se lever le matin, ou avant de s'endormir la nuit. La méditation biblique met l'accent sur de telles pensées en les encadrant dans notre vie en Christ, en considérant comment nous pouvons participer ou avons participé avec notre Seigneur dans sa vie et dans son amour.

## Une pensée transformée

Plutôt que de vider l'esprit de toute pensée, la méditation biblique consiste à le remplir avec la connaissance de Dieu — qui il est, notre vie en lui et sa présence en nous. Cette façon ciblée de réfléchir est aussi à propos d'absorber la vie et l'amour de Dieu alors que nous méditons sur les actions que nous pouvons prendre dans certaines situations. Pendant que nous le faisons, le Saint-Esprit transforme notre façon de penser, en nous aidant à développer des réponses plus divines. Alors que nous pratiquons la discipline spirituelle de la méditation, cette façon de penser devient une seconde nature — quasi automatique. Plus nous méditons, plus nous constaterons que nous prenons de bonnes décisions.



Bien qu'aucune analogie ne soit parfaite, nous pouvons assimiler la méditation biblique à la réponse d'un joueur de baseball au bâton. Bien que les meilleurs frappeurs naissent avec une excellente vision et coordination, beaucoup d'entraînement est requis pour devenir hautement talentueux. Un lancer qui voyage à 145 km/h prend environ 0.4 seconde pour atteindre le marbre, ce qui donne au frappeur seulement environ 0.2 seconde pour prendre une décision avant de s'élancer (ou de laisser passer la balle). Le frappeur a alors environ 0.2 seconde pour s'élancer. S'il ou elle se trompe sur la vitesse du lancer par aussi peu que 2,4 km/h, son élan va manquer la balle par 30 cm. Parce que le bâton est tout au plus 7 cm d'épaisseur dans sa partie la plus large, manquer par seulement 2,5 cm va faire en sorte que le frappeur va complètement rater la balle, ou au mieux va frapper un petit roulant ou un faible ballon. Mais avec beaucoup d'entraînement, l'élan du frappeur devient plus précis — le synchronisme et l'ajustement de son élan deviennent une seconde nature.

La méditation biblique est comme ça — c'est une forme d'entraînement (discipline spirituelle) selon laquelle le Saint-Esprit cultive en nous un « synchronisme » à l'écoute de Dieu. Éventuellement, notre réponse (notre deuxième nature automatique) « formée » sera de profiter plus pleinement de la communion avec Dieu dans nos vies.

## Deux façons de connaître

Dans le livre *Meditation in a Toolshed* « Méditation dans un atelier, » Lewis a écrit sur les différentes façons que nous voyons les choses : « Vous pouvez sortir d'une expérience seulement si vous entrez à l'intérieur d'une autre. C'est pourquoi, si entrer à l'intérieur de chaque expérience est trompeur, nous serons toujours dans l'erreur. » Bien que Lewis ne croyait pas que nous soyons *toujours* induits en erreur dans la vie, il croyait toutefois que certaines façons de connaître étaient plus fondamentales et plus directes que d'autres. Il a recommandé que nous fassions une distinction entre voir les effets créés par quelque chose ou quelqu'un (la façon *analytique* de connaître) et voir quelque chose à sa source (la façon *participative* de connaître).



La façon *analytique* exige de comprendre quelque chose sur les *effets* quantitatifs d'une chose sur d'autres choses en dehors de nous — comme étudier le sillage d'un navire qui est déjà passé devant nous. Nous apprenons la plupart du temps sur les choses de cette façon. Nous pouvons appeler ça l'approche plus *objective*, bien que toute connaissance implique à divers degrés les éléments à la fois objectifs et subjectifs.

La façon *participative* de connaître consiste à comprendre l'objet lui-même et ses effets qualitatifs sur nous. Dans cette approche, nous regardons *directement* la source ou l'objet de notre connaissance et nous portons attention à toute la gamme des effets qu'il exerce sur nous et aux réponses qu'il nous suscite. Cette approche plus *subjective* porte beaucoup plus d'attention sur l'interaction affective, interne et personnelle avec l'objet de notre connaissance. Cela consiste à connaître la chose elle-même, et non pas simplement à connaître quelque chose.

Lewis a utilisé l'expérience d'être amoureux pour faire valoir son point de vue. La manière analytique, la façon la plus objective de connaître, implique que quelqu'un d'autre voit un être qui est amoureux, et analyse ce qui est visible sans faire référence à un quelconque amour que l'observateur aurait pu lui-même avoir vécu. Dans ce mode, l'observateur peut faire référence à des stimuli biologiques ou à diverses réactions comportementales.

En revanche, la manière participative de connaître à propos de l'amour prend en considération l'expérience plus directe du sujet qui participe à la relation et aux effets qualitatifs qu'ils exercent sur cette personne. Cette vision tient compte de tous les aspects de la relation expérimentée dans son ensemble. L'examen de la propre expérience d'amour de la personne est utilisé et sert à interpréter leur expérience de l'amour, en prenant en considération les émotions de cette personne, ses pensées, ses actions, ses considérations morales et religieuses ou spirituelles et ses autres réponses générées par l'amour et les effets à court et à long terme de la relation.

## Expérimenter Dieu et ses bénédictions

Maintenant, réfléchissons à ces deux modes d'acquisition de connaissance en matière de méditation chrétienne. Cette forme de méditation consiste à examiner un verset ou un passage de l'Écriture selon ces deux perspectives. En exerçant la façon analytique de connaître, nous considérons les mots, la grammaire et le contexte historique et culturel du passage pour voir ce que cela signifiait



très probablement pour l'auditoire initial et les effets qu'ils ont eus sur ceux qui ont initialement reçu le message. Ensuite, nous exerçons une façon participative de connaître, compte tenu de ce que la révélation biblique signifie pour nous aujourd'hui.

Par son Saint-Esprit et par le biais de ses prédicateurs et de ses enseignants dans l'église, Dieu nous parle tant individuellement que collectivement par le biais de l'Écriture sainte. Notre Dieu n'a pas cessé de communiquer, et l'objet principal de la connaissance qu'il nous communique par le biais de sa révélation porte sur qui il est et sur qui nous sommes en relation avec lui.

Une telle connaissance nous incite à une réponse d'adoration, exprimée à travers la repentance, la foi, l'espérance et l'amour. Par le biais de l'Écriture, nous arrivons à connaître non seulement les mots de la Bible, mais devenons personnellement impliqués et engagés à connaître la source et le sujet de la Bible : Dieu lui-même ! Alors que nous regardons la Bible et que nous constatons que nous pouvons voir aussi son Auteur qui parle encore aujourd'hui, nous constatons que nous pouvons le connaître et lui faire confiance avec tout ce que nous sommes et avec tout ce que nous avons.

La Bible est un cadeau facilement accessible de la révélation de Dieu élaborée pour nous aider tant objectivement que subjectivement. Nous pouvons la regarder subjectivement parce que c'est le seul livre dans l'univers dont l'auteur est présent avec nous alors que nous le lisons. Tout aussi important que lire la Bible et aimer ses récits, c'est réfléchir (méditer) à propos de la révélation de Dieu à nous, en se rendant compte que c'est aussi une révélation pour nous. T. F. Torrance nous rappelle que réfléchir à propos de l'Écriture devrait être fait selon la théologie trinitaire de la révélation : Dieu le Père parle à travers le Fils incarné de Dieu et nous avons des oreilles pour entendre et connaître ce Dieu trine par le ministère de son Saint-Esprit en nous.

La méditation, comme les autres disciplines spirituelles, n'est pas un outil d'entraide conçu pour nous aider à nous rapprocher de Dieu, afin qu'il nous aime plus. Au contraire, elle nous permet d'éprouver une dépendance relationnelle sur la grâce de Dieu, qu'il nous a déjà amplement donnée dans le Christ. Comme C. S. Lewis l'a dit, « Dans le silence et dans la méditation sur les vérités éternelles, j'entends la voix de Dieu qui excite nos cœurs à un plus grand amour. » Bien qu'il ne mentionnait pas d'entendre une voix audible, il avait à l'esprit d'être sensibles à la direction du Saint-Esprit alors qu'il façonne notre compréhension de Dieu et notre réaction face à la Parole de Dieu.

La source de toutes nos connaissances sur Dieu est sa révélation de lui-même dans le Christ par le Saint-Esprit. Saisir cette relation trinitaire est notre base herméneutique pour la façon que nous lisons la Bible, ce qui nous permet de méditer sur la manière dont nous devrions agir dans une situation donnée. Alors qu'à travers la méditation, nous réfléchissons à propos de notre réponse face à certaines situations (passées ou futures), l'Esprit travaille pour nous transformer dans notre approche face à Dieu et comment, par le biais de la pensée et de l'action, nous participons à la nature divine de notre Dieu trine.

Lorsque nous interprétons la Bible de manière relationnelle, nous sommes en mesure de connaître et d'appréhender Dieu dans la réalité de ses propres paroles et actes. Comme T. F. Torrance l'a enseigné, « incorporer la Parole de Dieu » c'est une habitude acquise de regarder à travers l'Écriture et de permettre au message de Dieu d'être « intériorisé » dans nos esprits. Alors que nous permettrons à Dieu de conserver sa Majesté en venant à le connaître, il prévaudra sur tous nos jugements sur lui et sur les autres.

Alors que nous concluons en utilisant mon analogie sur le baseball, il convient de noter que plus nous nous soumettrons à la conduite du Saint-Esprit dans nos vies par le biais de la méditation, plus nous cognerons de « coups sûrs de plus d'un but » et de « coups de circuit » dans nos vies. Et ce sera une très grande bénédiction!

En appréciant les « buts » supplémentaires de l'amour et de la vie de Dieu,

Joseph Tkach

---

Note: Les trois images dans cette lettre sont du domaine public par l'intermédiaire de Wikimedia Commons.

*Merci de votre soutien pour l'évangélisation. [Cliquez ici pour faire un don en ligne](#)*

