

Mastiquer

Ou l'art de la méditation chrétienne

Depuis les années 1960 "l'Occident chrétien" montre un intérêt croissant pour les religions orientales et quelques-unes de leurs pratiques. L'influence du Nouvel Âge favorise la multiplication des ateliers, clubs et établissements associés à la pratique du yoga, du zen, des techniques liées au bouddhisme et au taoïsme, à la Méditation Transcendantale (MT) et aux pratiques similaires. La pratique de la méditation, en particulier, devient populaire, même à la mode. De nos jours, la méditation est « in », sans aucun doute. Par le moyen de toutes sortes de sites internet, diverses techniques de méditation sont vantées, promettant des résultats tels que paix intérieure, accomplissement et illumination, amélioration de la santé mentale et physique, de l'intelligence et de la créativité. On y recommande des tabourets pour la méditation, des coussins, des musiques d'ambiance, des postures, des lieux sacrés. On vous invite à « entrer dans le domaine de la méditation », à « rechercher votre révélation personnelle », à « vous mettre à l'écoute de la puissance de votre esprit ». Nous trouvons aussi des références à la méditation dans la Bible. La méditation chrétienne est-elle identique à celle pratiquée dans les religions orientales ? Peut-on les associer ?

Qu'est-ce que la méditation chrétienne ?

Avant d'entrer dans la terre promise, le Seigneur Dieu donna des instructions à Josué : « Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche; médite-le jour et nuit, pour agir fidèlement selon tout ce qui y est écrit; car c'est alors que tu auras du succès dans tes entreprises, c'est alors que tu réussiras. » (Josué 1 : 8, SEG)¹. Il est important d'observer que la définition biblique de la méditation encourage à avoir un esprit actif, à focaliser sa pensée. Josué, ici, reçoit de Dieu non seulement l'ordre de lire la Loi, mais de prendre le temps nécessaire à méditer sur elle, à y penser, à y réfléchir. Cette méditation est comme une mastication calme et méthodique des paroles de Dieu. Le discernement et les convictions reçues par cette méditation conduiront tout naturellement à des attitudes plaisant à Dieu et à des activités qu'Il peut bénir.

Qu'est-ce que la méditation orientale ou Nouvel Age ?

Pour se détendre ou obtenir la paix intérieure, les techniques de méditation basées sur les religions orientales vous proposent des méthodes pour faire le vide dans

¹ Pour suivre au mieux le texte de la traduction anglaise utilisée par l'auteur, différentes versions françaises sont utilisées ici : BFC = Bible en français courant ; COL = Second, La Colombe ; DBY = Darby ; SEG = Segond 1910

votre esprit. En choisissant de vous déconnecter de la réalité, que ce soit par la concentration sur votre respiration, par la répétition incessante d'un mot ou de sons (ce qu'on appelle un mantra), ou en concentrant toute votre attention sur un seul objet (une lampe ou un arbre, par exemple), votre esprit entre paisiblement en veille. Vider son esprit peut aussi amener à une expérience spirituelle. Beaucoup peuvent attester comment l'hypnose et la transe ont ouvert leur vie à l'influence et aux tourments d'esprits mauvais.

Remarquez le contraste frappant entre la méditation chrétienne et la méditation orientale ou Nouvel Âge. La méditation chrétienne mène à la liberté et à la bénédiction en remplissant l'esprit, tandis que l'autre offre une fausse paix en cherchant à vider l'esprit. C'est une fausse paix parce qu'elle est réalisée au moyen d'un déni ; c'est une paix en dehors de Dieu. La méditation chrétienne encourage à avoir l'esprit actif plutôt que passif, à une réflexion constructive plutôt qu'à une dérive irréfléchie. Lorsque nous traversons des moments difficiles, la pratique de la méditation chrétienne finit par nous amener à faire face à la source de notre anxiété, culpabilité, péché ou conflit. Le Seigneur utilise cette méditation pour corriger notre manière de penser déficiente ou nous amener à reconnaître, confesser, être restauré. Ceux qui essaient de se vider l'esprit essaient en réalité de fuir leurs problèmes. Le sentiment de paix et de bien-être qui résulte d'un esprit statique ou vide est au mieux artificiel et de courte durée. Jésus a dit : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix; je que l'autre offre une fausse paix en cherchant à vider l'esprit. C'est une fausse paix parce qu'elle est réalisée au moyen d'un déni ; c'est une paix en dehors de Dieu. La méditation chrétienne encourage à avoir l'esprit actif plutôt que passif, à une réflexion constructive plutôt qu'à une dérive irréfléchie. Lorsque nous traversons des moments difficiles, la pratique de la méditation chrétienne finit par nous amener à faire face à la source de notre anxiété, culpabilité, péché ou conflit. Le Seigneur utilise cette méditation pour corriger notre manière de penser déficiente ou nous amener à reconnaître, confesser, être restauré. Ceux qui essaient de se vider l'esprit essaient en réalité de fuir leurs problèmes. Le sentiment de paix et de bien-être qui résulte d'un esprit statique ou vide est au mieux artificiel et de courte durée. Jésus a dit : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix; je ne vous donne pas, moi, comme le monde donne. Que votre cœur ne soit pas troublé, ni craintif. » (Jn 14 : 27, Bonne Semence).

Contenu de la méditation chrétienne

Nos esprits peuvent être engagés de manière active aussi bien dans de bonnes que de mauvaises actions (Ps 38 :12). C'est pourquoi le psalmiste fait cette prière : « Que les paroles de ma bouche et la méditation de mon cœur soient agréables devant toi, ô Éternel ! » (Ps 19 : 14, DBY). Plusieurs psaumes nous proposent de bons thèmes de méditation :

- a) La Parole de Dieu : « Combien j'aime ta loi ! Elle est tout le jour ma méditation. [...] Je suis plus avisé que tous mes maîtres, car tes préceptes font ma méditation » (Ps 119 : 97-99, COL). La méditation de la Parole de Dieu nous amène à une meilleure compréhension.
- b) Les œuvres de Dieu : « Je méditerai sur toutes tes oeuvres, et je considérerai

tes hauts faits.» (Ps 77 : 12, Ostervald) ; « Je méditerai le récit de tes merveilles » (Ps 145 : 5, BFC). On pourrait y inclure la méditation sur les merveilles de la création de Dieu, les actes de justice et de grâce de Dieu, l'acte sublime du don que fait le Père de son Fils bien-aimé et tout ce qui a été accompli au moment où le Seigneur Jésus a donné sa vie pour sauver un monde perdu.

- c) Les expériences vécues avec le Seigneur : « Mon esprit est abattu au-dedans de moi, mon cœur est frappé de stupeur dans mon sein. Je me souviens des jours d'autrefois, je médite sur toutes tes actions, je réfléchis à l'œuvre de tes mains. J'étends mes mains vers toi ; mon âme est devant toi comme une terre épuisée » (Ps 143 : 4-6, COL). Nous pouvons méditer sur la manière dont Dieu s'occupe des hommes au cours des années. C'est une forme particulière des œuvres de Dieu. Nous pouvons aussi réfléchir à la manière dont Dieu a touché notre propre vie dans le passé et dont il s'occupe de nous aujourd'hui.
- d) Le Seigneur lui-même : « O Dieu, nous avons pensé à ta bonté, au milieu de ton temple » ; « Que ma méditation lui soit agréable ! Moi, je me réjouirai en l'Éternel » (Ps 48 : 9 ; 104 : 34, DBY). Notre méditation peut porter sur l'un ou l'autre des attributs de Dieu tels que son amour, sa bonté, compassion, patience, sainteté, justice, fidélité, proximité, grandeur, transcendance, etc... et sur les belles qualités que nous pouvons voir dans notre Seigneur Jésus Christ. Vous verrez qu'il est difficile de méditer sur Lui sans Lui parler. La méditation chrétienne et la prière sont étroitement liées.

La pratique de la méditation chrétienne

Quelqu'un a dit que si vous savez comment vous faire du souci, vous avez les capacités nécessaires pour méditer ! Que faites-vous quand vous avez des soucis ? Vous vous parlez à vous-même, vous vous demandez : « Et si... ? » « Pourquoi cela ? » « Comment puis-je... ». De la même manière, quand vous méditez sur les Écritures, vous vous posez des questions à leur propos ; c'est un procédé de mastication. Nous commençons par demander au Seigneur de nous parler par sa Parole, d'illuminer notre esprit ; nous lisons un chapitre environ, mais nous nous arrêtons ou retournons à ce verset ou cette expression qui a attiré notre attention. Nous commençons ensuite à réfléchir à propos de ce que nous avons lu : nous nous posons des questions comme : Qu'est-ce que cela pourrait signifier ? Qu'est-ce que cela me dit sur Dieu ? Est-ce quelque chose que je devrais faire ? Comment puis-je m'appuyer sur cette vérité ? Est-ce que cela me montre un péché que je devrais confesser ? *Au cours de cette méditation, adressez-vous alternativement à Dieu et à vous-même.*

Où et quand pouvons-nous méditer ? Dans la Bible, nous trouvons des gens en train de méditer dans un champ (Gen 24 : 63), dans un lieu de culte (Ps 48 : 9), même couché dans un lit ! (Ps 63 : 6). « Combien j'aime ta loi ! tout le jour je la médite » (Ps 119 : 97, DBY). La méditation chrétienne n'est pas pour les « élites » ; c'est une discipline conçue pour que chacun puisse en profiter ! La méditation est, et a toujours été, un outil de base, un outil nécessaire dans toute vraie spiritualité chrétienne.

Les bienfaits de la méditation chrétienne

Bien sûr, c'est une bonne chose d'écouter des prédications bibliques, d'assister à des séminaires bibliques. Bien sûr, il est bon de lire des livres chrétiens, de regarder des vidéos chrétiennes et d'écouter de la musique chrétienne. Mais aucune de ces choses ne peut produire les bienfaits de la méditation. C.H. Spurgeon a dit un jour : « Il est bon de méditer sur les choses de Dieu, parce qu'ainsi nous en retirons toute la substance ». La méditation nous rend la vérité réelle ; elle l'aide à passer de notre tête à notre cœur ; elle ouvre la vérité, la fixe dans notre esprit, réchauffe nos cœurs.

Les dangers de la méditation chrétienne

La méditation chrétienne comporte-t-elle des dangers ? Oui, parce que lorsque nous méditons, nous nous focalisons sur un seul texte ou une seule vérité. Nous ne pouvons mastiquer que ce qui peut entrer dans notre bouche ! Le danger est donc de travailler sur un verset en ignorant le contexte biblique général, de ne mastiquer, manger et digérer qu'un seul côté d'une vérité. Par exemple, comme David, nous pouvons méditer sur l'amour infailible de Dieu ; nous pouvons nous en réjouir et peut-être même commencer à ressentir la chaleur de Son amour. Mais ce faisant, nous ne devons pas oublier que notre Dieu aimant est aussi un Dieu juste et saint.

Conclusion

La méditation chrétienne est complètement différente d'une méditation de type Nouvel-Âge. Chercher à vider ou déconnecter notre esprit peut être dangereux. Tout au contraire, nous devons suivre le conseil de Paul à Timothée et faire habiter les paroles de Dieu dans notre esprit : « Considère ce que je dis ; car le Seigneur te donnera de l'intelligence en toutes choses » (2 Tim 2 : 7, SEG). La méditation chrétienne est un processus de mastication. En tant que chrétiens, nous sommes invités à méditer la Parole de Dieu, les œuvres de Dieu et sur Dieu lui-même. La réalité de la vérité divine dans notre expérience quotidienne renforcera notre communion avec Dieu. La prochaine fois que vous lirez votre Bible, prenez un peu de temps pour méditer tranquillement. Si vous avez arrêté de le faire, recommencez. L'invitation du Seigneur tient toujours : « Tenez-vous tranquilles, et sachez que je suis Dieu » (Ps 46 : 10, DBY).

Philip Nunn
Eindhoven, NL
Décembre 2008

Traduit par :
Marc Varidel

Source: www.philipnunn.com