

Une approche méditative des Écritures

L'exercice suivant n'est qu'un exemple d'une lecture plus méditative des Écritures. Cette approche est particulièrement utile pour les passages narratifs : elle nous aide à voir, entendre et ressentir ce qui se passe et à trouver l'écho de cette réalité en nos vies aujourd'hui. Ainsi, les histoires de la Bible peuvent réaliser leur potentiel de nous former. Celui-ci se perd quand nous réduisons ces histoires à des leçons abstraites.

Lorsque nous lisons les Écritures, nous le faisons conscients que nous sommes dans la présence de Dieu. En écoutant sa Parole, c'est lui que nous écoutons. Cela mène naturellement à un entrecroisement de la prière et de la lecture des Écritures.



Trop souvent, nous ne faisons que penser/parler *au sujet de* Dieu quand nous passons du temps dans sa Parole. C'est tout autre chose que de parler *avec* lui au sujet de sa Parole.

Veillez prévoir au moins 30 minutes pour l'exercice suivant.

Je prends le temps de me poser et me calmer. En me calmant, je prends conscience de mes pensées et de mes sentiments. J'invite Dieu à me rencontrer là où je me trouve aujourd'hui. Avec tout ce que je suis, je me tourne maintenant vers Dieu et sa Parole et je lui demande de m'ouvrir les yeux, les oreilles et le cœur par son Saint-Esprit.

Je lis l'histoire et je regarde le contexte. Où cela se passe-t-il ? Quel est le lien avec ce qui a lieu avant ou après ? L'idée n'est pas de faire une étude approfondie mais de planter le décor pour le passage que je vais méditer.

Je relis l'histoire – deux fois. Lentement. Attentivement. Si possible, à voix haute. Ce faisant, j'imagine les scènes de l'histoire comme un film qui se déroule sous mes yeux. Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que j'entends ? Quelle ambiance y a-t-il – joyeuse, sérieuse, tendue... ? Quels personnages sont présents ?

En employant mon imagination, j'essaie de voir ce qui se passe – comme si j'y étais et que je regardais attentivement. Cela prendra du temps. Ce faisant, les scènes de l'histoire prennent vie comme des images internes. Celles-ci deviennent la base pour ma méditation et la prière.

J'entre dans un temps de méditation. En silence, je regarde les scènes de l'histoire et j'attends de voir ce qui attire mon attention, ce qui me touche, ce qui résonne en moi, ce qui m'énerve... Lorsqu'une scène attire mon attention, j'y reste.



Ce temps de silence se passe dans une posture réceptive – en écoutant, attendant, regardant, sans essayer de produire quelque chose. Afin de rester dans cette posture, je passe ce temps sans réagir dans la prière ni écrire.

Je pourrais commencer en passant 10 minutes dans cette phase.

Je réponds par la prière. Je parle avec Dieu de comment cette histoire m'a touchée – mes pensées, mes sentiments, mes perceptions... Si quelque chose a trouvé écho en ma propre vie, je parle avec Dieu de ce que cela pourrait vouloir dire pour moi, ce qu'il dit pour ma vie. Je réponds par la louange, la lamentation, des pétitions, des questions – selon ce qui convient.

_Je fais un bilan. Comment ai-je vécu cette expérience ? Qu'est-ce qui était précieux-encourageant-provocateur-difficile ? J'écris ce qui me semblait important, éventuellement sous forme de prière.

Remarque supplémentaire :

Ce genre d'exercice de méditation des Écritures ne peut remplacer l'étude de la Bible. Plus nous sommes enracinés dans les Écritures, plus notre méditation de la Parole portera du fruit. Et le contraire est tout aussi vrai : Lorsqu'on a n'a que peu de connaissance ou de compréhension basique de la Parole, les exercices de méditation peuvent conduire à la spéculation. Dans cette situation, il est important de conduire la méditation avec suffisamment de direction et éventuellement un apport expositif avant ou après la méditation du passage des Écritures.

Au cours des prochains mois, je vous invite à passer un tel temps de prière dans les Écritures à méditer les histoires de Jésus. Les passages suivants pourraient constituer un bon point de départ.

Luc 1.26-38

Luc 2.41-52

Luc 4.1-13

Luc 5.1-11

Luc 8.22-25

Luc 9.28-36

Luc 17.11-19

Luc 19.1-10

Luc 24.36-49

Sabine Kalthoff, Secrétaire de l'IFES pour la Formation spirituelle,
en s'appuyant sur diverses autres ressources
Juin 2024