



## 237. Méditer, quel avantage ?

(Claude Baecher, le 16 août 2015).

### Résumé. Psaume 19

Méditer est de notre responsabilité et correspond à un besoin pour se retrouver. Dans un village africain, il y avait une hutte pour se recueillir et pour prier/méditer. Chacun pouvait s’y rendre pour prier individuellement ou collectivement. Un jour, un jeune alla trouver un voisin pour lui dire « tu négliges la prière, l’herbe est haute sur le chemin qui va de ta hutte à celle de la prière ». Veillons à employer ce chemin régulièrement. Méditer, c’est faire le ménage intérieur. La méditation n’est source de vie que si elle se fait devant Dieu.

**Notre situation d’occidentaux.** Il y a : trop de mots, de musique, de bruits, de sollicitations et de clameurs, de réseaux, de distractions, de natels, de complexités et d’urgences. Nous avons besoin de solitude et de prendre de la distance vis-à-vis des événements. Or, le silence est perçu comme angoissant, c’est se retrouver seul avec soi-même et entendre notre bruit intérieur. Pourtant, le silence entre nos diverses pensées est bienfaisant, d’où la nécessité de vivre des sabbats régulièrement.

**Sens de la méditation :** (Hébr. : *hâghâh* « méditer, murmurer » ; grec : *meletaô, promeletaô*, latin : *meditari-meditatio*). La méditation consiste à réfléchir attentivement à des vérités spirituelles et à se situer en murmurant. Elle est accompagnée de prières au fur et à mesure de ce qui vient à l’esprit et engendre des changements dans la conduite de celui qui médite pour marcher en Sa présence.

**Synonymes:** admirer, aimer, projeter, se délecter, se tourner vers, penser à.

**Méditer la nature et la Loi de Dieu.** Méditer les beautés de la nature sans la diviniser. Méditer la loi, ou pensée, volonté de Dieu, Ps 1.2 ; 119.97, 99.

**Objets principaux de la méditation :** Les oeuvres de la création, Ps 19 ; Dieu agissant et sa personne, De 32:4; les commandements et les promesses divines, Ps 97:1-2 ; 119:1, 48, 148 ; Jésus-Christ, Sa personne et Son œuvre, Hé 12:2,3; le péché et la grâce, sa situation spirituelle, Mc 8:36 ; par l’action du Saint-Esprit, Jn 14; 16.

**Comment :** Trouver un lieu calme, loin d’un natel, (parc, balcon, montagne, chambre calme, désert, lieu de retraite, trajets en voiture...). Assieds-toi, oriente-toi comme un coquelicot, invoque le nom du Créateur, le nom du Dieu de l’alliance, du Père bienveillant. Pense à Dieu avant ce qui te préoccupe. Aie une posture extérieure réceptive, respire. Aie une posture intérieure, comme un océan. Laisse filer les pensées sans « monter (vagues) » en elles et invite l’apaisement à venir en toi. Le méditant est comme une montagne (lourd de présence), les pensées comme les nuages qui cachent la montagne. On peut s’aider de guides très simples qui invitent à méditer la Parole au quotidien.

**Intérêt de la méditation :** Aider à redonner à Dieu sa place première et à tout le reste leur juste place, détrôner les faux dieux. Aider à retrouver son moi profond : on se recentre, les émotions (peur, tensions, agitations, etc.) peuvent refaire surface sans nous déterminer. Aider à forger des convictions, à puiser de la force. Plusieurs études scientifiques prouvent les bienfaits de la méditation notamment sur l’amélioration de la créativité, de la mémoire, de la gestion du stress et sur certaines maladies etc. Aider à gérer son emploi du temps (discipline) et d’accomplir ses tâches avec plus de justesse et d’acuité. Garder de la distance face aux dictats de l’air du temps. Se libérer de l’inquiétude et s’ouvrir à l’abandon à la volonté de Dieu et à sa providence, Mt 6.25. Apprendre à lâcher-prise, sans s’en prendre à Dieu lorsque cela devient difficile, mais à se confier en Lui.

**Conclusion :** Méditer, c’est possible, mais il faut un entraînement régulier. Seigneur viens-moi en aide! C’était une nécessité individuelle et collective pour Jésus, et à combien plus forte raison elle l’est pour nous.

### Questions :

- Quelles sont mes expériences de la méditation et de ses bienfaits?
- Qu’est-ce qui pourrait m’empêcher de passer du temps dans la méditation?
- Que me faudrait-il pour améliorer mes temps de méditation ?

Mon complément au résumé

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes questions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon projet de progression

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....