

# Outil de prière :

## Comment pratiquer la méditation chrétienne

### Quoi ?

La méditation chrétienne est une façon simple de s'arrêter, marquer une pause et savourer la présence de Dieu. Cet outil de prière vous aidera à l'intégrer dans votre quotidien.

### Pourquoi ?

« La prière est la relation interactive que nous entretenons avec Dieu au sujet de l'œuvre à laquelle nous collaborons, Dieu et nous. La méditation chrétienne est le versant de l'écoute dans cette relation interactive. » Richard J Foster

### Référence biblique

« Heureux l'homme qui [...] trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel et la médite jour et nuit ! »  
Psaume 1.1-2

---

## Brève introduction à la méditation chrétienne

La méditation est une pratique spirituelle ancienne qui aide de nombreux chrétiens à développer leur amitié avec Jésus.

Le but de la méditation chrétienne est de donner à notre âme un espace pour contempler Dieu, nous amenant à passer, comme le décrit Richard Foster, du « dogme théologique à une réalité radieuse. » Ce faisant, notre proximité avec Dieu gagnera en profondeur tandis que nous progresserons dans la crainte et l'émerveillement. Les mots adressés par l'apôtre Paul à l'église de Corinthe nous encouragent à adopter cette pratique de la prière d'adoration :

« Nous tous qui, sans voile sur le visage, contemplons comme dans un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés à son image, de gloire en gloire, par l'Esprit du Seigneur. »  
2 Corinthiens 3.18

L'encouragement de Paul à l'église de Corinthe implique explicitement qu'une telle méditation sur la beauté de Jésus conduira à notre transformation à son image. Les auteurs bibliques de l'Ancien et du Nouveau Testament n'avaient aucun doute : nous ne pouvons pas devenir ce que nous ne pouvons pas voir.

Notre priorité absolue est l'adoration. C'est uniquement en contemplant Jésus que nous accomplirons la vocation suprême de l'humanité : surpasser l'éclat des étoiles par sa gloire. La prière d'adoration sous la forme d'une méditation intime permet une contemplation longue et passionnée. Et lorsque nous le verrons, nous ne serons plus jamais les mêmes.

---

## Application : Comment pratiquer la méditation chrétienne

### Utiliser son imagination

La sagesse cumulée de nombreux saints à travers les siècles nous livre plusieurs façons d'utiliser notre imagination pour favoriser la pratique de la méditation. Nous pouvons apprendre à méditer sur la création de Dieu, sur des œuvres d'art ou même sur des événements de l'actualité, par exemple, mais la méditation chrétienne doit toujours commencer par la méditation des Écritures.

« Je médite tes décrets, j'ai tes sentiers sous les yeux. [...] Ouvre mes yeux, pour que je contemple les merveilles de ta loi ! »

Psaumes 119.15,18

Il s'agit d'une forme de lecture de la Bible qui vise moins « l'étude biblique » au sens où on l'entend généralement, mais plutôt la façon dont nous intériorisons les mots dans notre relation d'amour avec Dieu.

Il existe une forme de prière méditative appelée « composition de lieu », décrite par Ignace de Loyola dans ses célèbres Exercices spirituels. Elle encourage les lecteurs à s'imaginer dans une scène de la Bible, à y participer, à y exercer tous leurs sens et à prendre conscience de ce qu'ils remarquent.

Écoutez. Touchez. Goûtez. Regardez. Sentez. Remarquez ce que vous remarquez.

### Méditer avec la « Composition de lieu »

Utilisez la transfiguration de Jésus, dans Matthieu 17.1-8, comme exemple :

1. Commencez par inviter la présence de Dieu et demandez au Saint-Esprit de sanctifier à nouveau votre âme.
2. Imaginez-vous dans la scène et faites appel à tous vos sens. Par exemple, vous pourriez vous imaginer, comme Pierre, Jacques et Jean, en train de gravir la montagne avec Jésus.

Pourquoi avez-vous été choisi ? Quel sentiment éprouvez-vous en grimant ? Vous assistez à la transfiguration de Jésus ; son visage brille « comme le soleil » et ses vêtements deviennent « blancs comme la lumière », que voyez-vous ? Comment décririez-vous vos émotions ? Vous entendez la voix du Père qui dit : « Celui-ci est mon fils bien-aimé, en qui je mets toute ma joie. Écoutez-le ! » Comment réagissez-vous ? En redescendant de la montagne avec Jésus, comment avez-vous été transformé ?

3. Répondez en exprimant votre amour pour Dieu. Si vous le voulez, répondez avec tout votre corps, en levant les mains pour adorer, en chantant un cantique d'adoration, en vous agenouillant pour le révéler.
4. Pensez à une facette spécifique du caractère de Dieu qu'il vous révèle et vous dévoile peut-être pendant ce moment.
5. Demandez-vous comment cette rencontre avec la présence de Dieu vous transforme.

---

## Sur le même sujet

- Voyage au pays du silence : la pratique de la contemplation — Martin Laird
- Le silence de Dieu pendant la passion – Daniel Bourguet
- À la découverte de la prière du cœur – Claude Vilain
- *Everything Belongs* – Richard Rohr (EN)