

# Coeur à coeur avec notre Seigneur...

par Nelly SINCLAIR-KUEN

Souvent **nous lisons la Bible** et celle-ci nous oriente, nous recadre ou nous reconforte.. Elle nous rejoint au niveau de nos valeurs, de nos repères de vie. Et combien de fois avons-nous été accrochés, interpellés, remis en route par un texte de la Parole. Mais il faut avouer que souvent, une fois le Livre refermé, qu'en reste-t-il ? La lecture seule peut rester à la surface de nos vies et n'a pas le temps de s'imprégner en nous. Elle peut aussi nous ramener inéluctablement à nos interprétations favorites du passage lu et relu.

Il nous arrive aussi **d'étudier la Bible**. Cela stimule notre réflexion et apporte des bases solides à notre foi en posant des normes « objectives ».

La forme de **méditation** que nous allons aborder est complémentaire à ces deux approches et sera plus subjective. Elle se présente à nous davantage comme une **rencontre**, un **cœur à cœur** avec notre Seigneur, qui vise à nous nourrir. On pourrait parler d'une lecture relationnelle, différente d'une lecture fonctionnelle. Elle nous renouvelle en profondeur et nous ouvre à de nouvelles découvertes.

**Méditer va plus loin que lire la Bible**. Méditer la Bible, c'est vivre un moment d'apaisement, un espace libre où nous pouvons déposer toutes nos questions, tout ce que nous brassons comme projets, préoccupations... C'est se retrouver hors du temps, en présence de notre Seigneur, dans une relation de proximité.

Comme dans la parabole du semeur, nous prenons soin de notre terre intérieure et nous la préparons pour en faire une bonne terre (Mt 13. 8). Ensuite, quand on y sème la graine de la Parole, il y a de la place pour qu'elle tombe dans un lieu favorable et qu'elle germe ; alors elle va prendre racine puis pousser et grandir.

Lorsqu'il arrive que la Parole reste lointaine et qu'elle trouve peu d'écho en nous, ce n'est pas parce que la Bible ne parle plus, mais peut-être parce que notre approche reste théorique, désincarnée et nous ne sommes pas vraiment présents pour écouter ce qu'elle veut nous dire.

Dans la **1ère étape** de cette méditation, nous prenons le temps de nous arrêter, de lâcher l'agitation extérieure et intérieure, nous entrons dans le silence. C'est une démarche qui ne nous est pas naturelle. Combien rapidement des idées envahissent le territoire, et tout ce qu'on risque d'oublier revient à l'esprit pour nous entraîner ailleurs. Alors nous pouvons simplement déposer ces pensées, comme sur une étagère, et revenir autant de fois qu'il le faut, au cœur de notre être dans la présence de Dieu, et être là, simplement là avec Lui. Le recueillement personnel, n'est-ce pas cela ? Se **recueillir**, se rassembler soi-même autour de l'essentiel, qui va être incarné.

Nous pouvons allier la **dimension physique** à la démarche. Cela nous aidera à nous concentrer : prendre conscience de notre respiration, ce souffle de vie que Dieu nous offre ; permettre à notre corps d'entrer dans le repos. S'il y a des tensions, des endroits noués, les détecter et les apporter à Dieu.

Dans les Psaumes, on trouve des expressions du style « Dieu de ma justice » (Ps 4.2), ou « Dieu de ma louange » (Ps 109.1)... Ceci correspondait à **l'état intérieur** du psalmiste, à ses besoins au moment où il écrivait sa prière. De même, personnellement, je peux **accueillir** mon ressenti du moment, le laisser émerger à ma conscience par un mot, une image, qui évoque l'essentiel de ce qui m'habite ici et maintenant. Ce n'est ni un effort ni de l'introspection. Mais juste permettre à cette réalité intérieure de se présenter à moi. Alors je me connecte à Dieu avec cet état intérieur. Ce temps de silence peut durer, le temps qu'il me faut pour arriver à cette disposition d'écoute libre, nécessaire pour la suite.

**La 2ème étape** est celle de la **rencontre avec la Parole de Dieu**. Le texte a été choisi à l'avance. Il est court, un ou quelques versets suffisent. Il va être imagé ou symbolique. Il évoque une histoire, une parabole... ce qui favorise une projection personnelle.

Le texte est lu trois fois de suite sans commentaires, suivi d'un nouveau temps de silence. Et comme un caillou qui tombe dans l'eau, je laisse cette parole tomber en moi et «faire des ronds», de la surface jusqu'aux profondeurs de mon être. Il n'y a rien à produire, rien à retenir, juste accueillir ce qui vient. C'est dans cette ouverture de cœur **que la parole va me surprendre, m'accrocher** par un mot, une expression, et susciter un émerveillement, une interrogation ou une révolte... toute la gamme des réactions possibles. C'est par ces **remous** que Dieu m'atteint là où j'en ai besoin. Et même lorsqu'il semble qu'il ne se passe rien, ce rien m'interroge. Il peut être indicateur d'une résistance ou d'un nœud qui est ainsi mis en lumière.

Cette parole reçue, je peux la mettre en lien avec mon état de départ et la laisser agir dessus. Comme « Marie repassait ces choses dans son cœur » (Lc 2.19), je repasse dans mon cœur ce qui a retenu mon attention. Je le retourne dans tous les sens, je le rumine et m'en pénètre. « Une seule chose est nécessaire » (Lc 10.42), pas besoin de plus. Et dans ce nouveau temps de silence, la parole agit réellement. Je suis complètement présent à moi-même dans la présence de Dieu.

Après cela, je peux **transformer mes découvertes en prière**. Je redonne à Dieu ce qui s'est présenté, ou je lui apporte une requête ou je le loue pour ce qu'il a révélé de lui-même.

La **3ème étape** amplifie et concrétise la rencontre. Tout en restant dans cette ouverture intérieure et dans le silence, je **mets des mots** sur ce que je viens de vivre. Je transcris sur papier la résonance que le texte a produite en moi. Le fait de la formuler avec des phrases complètes va servir de support à la suite de la digestion. Je peux y revenir par la suite et je me reconnecterai à l'acquis de ce moment. Je réaliserai ce qui s'est développé depuis lors.

On peut aussi pratiquer cette forme de méditation en **petit groupe**. Un prolongement fort sera possible par un partage ciblé. En effet, il s'agira de lire - et uniquement lire - ce qu'on choisit de dévoiler de sa méditation. Et ceci sans explications ou justifications. Les autres accueillent et écoutent dans le respect. Ils peuvent donner au lecteur un écho de ce que ce texte éveille en eux (une parole, un verset, une image, un bout de cantique...). Souvent il s'avère que ces échos ouvrent de nouvelles pistes. Et c'est riche de découvrir comment un même texte prend vie et corps de façon variée en chacun.

Un temps passé ainsi avec le Seigneur imprime une **qualité d'être** qui porte du fruit dans le quotidien. La pratique régulière de cette forme de méditation est porteuse de transformations progressives au-delà du conscient, justement là où c'est parfois plus fort que nous, là où nous n'avons pas accès avec notre volonté. Elle permet un lâcher prise et une marque de Sa vie au cœur de notre vie. Pour Sa gloire !

N.S-K.