

Une démarche concrète de méditation

Nous abordons ici la description d'une démarche concrète de méditation de la Parole de Dieu. Elle s'inspire des intuitions et des expériences précieusement véhiculées par la tradition de l'Église, depuis les temps apostoliques¹. Elle n'est toutefois qu'un chemin parmi d'autres, humble témoin qui peut nous inspirer dans notre propre cheminement. Le modèle des trois temps nous a été introduit par Hans Bürki. Ce qui lui est caractéristique, c'est l'entrée en méditation: premier temps pour faire silence et «tranquilliser son âme»² avant de lire, écouter ou méditer une Parole; temps où la terre est préparée pour la semence.

Cette démarche traverse donc trois temps:

Un premier temps...

...pour s'arrêter et faire silence, se rendre disponible et présent, attentif et à l'écoute. Il s'agit de créer un espace pour soi, un espace en soi pour l'autre ou pour la Parole de l'Autre; préparer un lieu, réaliser à nouveau que son propre corps est le temple du Saint-Esprit.

Cela peut passer par une attention à nos tensions physiques pour les reconnaître et leur permettre de s'apaiser; ou par une attention à la respiration, pour la reconnaître également, et pour l'accueillir comme l'expression de sa propre vie.

Commencer par sa propre réalité présente, corporelle, incarnée; point de départ pour invoquer Celui devant qui nous nous tenons, Celui qui se tient aussi au plus intime de nous-mêmes. Invoquer son nom, choisir un nom pour Dieu qui se prête le mieux et se recueillir autour de ce Nom, sans déjà s'engager dans des pensées ou des prières.

Un deuxième temps...

mot
à liser.

...pour écouter (ou lire) la Parole choisie; la goûter, la voir, la sentir; observer ce qu'elle suscite en soi, puis l'écouter à nouveau. Il s'agit de la *repasser en son cœur*¹, comme Marie après le passage des bergers de Noël; la mouvoir en soi, se mouvoir en elle; accueillir les images qu'elle évoque, les sentiments qu'elle suscite, les souvenirs qu'elle réveille, les plaintes, complaints ou jubilations qu'elle provoque... Accueillir aussi le sentiment de vide ou d'absence s'il surgit; demeurer avec lui, et avec soi, et avec la Parole.

Un troisième temps...

...pour cueillir, recueillir et écrire. Je ne peux tout écrire ce qui s'est passé, ce que j'ai vécu, mais je peux recueillir l'essentiel: Il s'agit d'écrire comme une continuation de la méditation.

J'écris dans une attitude tranquille, détendue, méditative. Je n'écris pas analytiquement; ce n'est pas le temps d'expliquer ou de faire une exégèse. Je peux redire les paroles qui ont été suscitées en moi par la Parole entendue. Je peux aussi commencer à écrire sans connaître la suite; l'espace habité en moi et par moi saura s'exprimer.

La question primordiale est: Quelle est mon expérience avec le texte? Qu'est-ce que le texte (et le silence qui a précédé sa lecture) a suscité en moi?

Parfois, nous aimerions bien posséder des techniques pour mieux saisir la Parole de Dieu, ou simplement pour mieux prier ou méditer. L'esprit de la démarche décrite ci-dessus se veut à l'opposé d'une technique «voulue»: il ne s'agit pas de produire et encore moins de vouloir produire quelque chose; car toute volonté de produire risque bien, dans ce domaine, d'être contre-productive! Il s'agit donc, non pas de se concentrer pour «faire» une méditation, mais d'apprendre

- à savoir sans savoir,
- à attendre sans attendre,
- à demeurer dans une attente détendue, et même,
- à renoncer à nos attentes, pour accueillir l'inattendu, la surprise, l'instant de grâce toujours issu de Dieu lui-même, et de la lumière de son amour. Nous offrons un espace pour qu'une réalité nouvelle se crée, un lieu pour l'accomplissement de la Parole.

Aujourd'hui, cette parole de l'Écriture s'accomplit quand vous l'entendez

Cette démarche de méditation en trois étapes se trouve éclairée par l'événement de l'Incarnation en Jésus-Christ. Celui-ci est d'ailleurs fondateur de toute expérience incarnée de la Parole de Dieu. On y trouve des analogies et des fondements. Nous pouvons ainsi mettre en rapport:

- le temps de préparation à la méditation avec l'Annonciation à Marie
- le temps d'accueil et de symbolisation de la Parole avec la gestation et la grossesse de Marie
- le temps de restitution par écrit avec l'accouchement de Marie, la Nativité.

La venue du Fils de Dieu dans le monde en Jésus-Christ, au travers de Marie nous offre le paradigme de tout avènement de la Parole de Dieu en nous, dans l'Eglise et dans le monde, puisqu'il est la Parole faite chair.

Le temps de préparation

Le Verbe de Dieu n'est pas arrivé tout à coup, sans crier gare. Non seulement sa venue a été préparée de longue date par les prophètes d'Israël; mais encore Dieu envoie l'ange Gabriel en personne vers Marie pour lui annoncer l'événement. Ainsi, elle pourra se préparer, parvenir à un acquiescement intérieur profond et rendre son corps disponible pour l'accueil de la Parole en son sein. Elle se rend présente à Dieu avec tout son être, sa foi, son obéissance. L'opération de L'Esprit qui la «couvrira de l'ombre de la

puissance du Très Haut» reste mystérieuse; on ne sait quand et comment cela se fait; mais Marie est là éveillée, active, présente à Dieu, à elle-même et à l'événement mystérieux.

Ainsi, le premier temps de la méditation, temps de préparation en silence à l'accueil de la Parole, apparaît comme incontournable; il est aussi important que les suivants. Il nous est offert pour nous rendre disponibles, actifs, présents à l'événement qui vient, prêts à recevoir la Parole de Dieu jusqu'au cœur de notre vie, de notre corps. Il nous permet d'arriver à cet accord intérieur où notre être profond se met en harmonie avec le désir et la volonté de l'Esprit: «Je suis la servante du Seigneur: qu'il me soit fait selon ta parole.» Attitude de réceptivité et d'activité. Et quand la Parole est alors lue, il se produit un événement mystérieux: on ne sait pas très bien quand et comment la Parole nous rejoint et nous touche. Mais elle le fait; ses fruits l'attesteront plus tard.

Le temps d'accueil

Vient alors pour Marie le temps de gestation; huit ou neuf mois de silence, de travail intérieur, conscient et inconscient. Il semble que rien ne se passe, tout est intérieur et caché. Ce temps ne paraît pas productif, on dirait du temps perdu. Et pourtant, qui dans l'histoire humaine peut prétendre avoir vécu un temps plus fertile que celui-là?

Durant ce deuxième temps de la méditation, nous laissons la Parole descendre en nous et faire son travail. Nous pouvons prendre conscience de ce qu'elle fait en nous; une part reste toutefois encore inconsciente. Et dans ce silence

apparent s'opère, avec notre concours, ce mélange indissociable entre la Parole reçue et celui qui la reçoit. Petit à petit se prépare quelque chose de nouveau, tout d'abord informe ou difforme, au risque d'être méprisé.

Le temps de restitution

Arrive le temps de la naissance. Marie est délivrée et livre au monde le fruit de l'Esprit en elle, le fruit de son travail intérieur: la Parole de Dieu pour le monde; Parole qui l'a habitée, qui a été incarnée par Dieu en elle, et nourrie par elle. Ce qui est recueilli de son sein n'est plus du tout identique à ce qui était à l'origine. C'est entièrement nouveau; à la fois entièrement issu de Dieu, entièrement issu d'elle, indissociablement et sans confusion.

Recueillir une parole, écrire un texte de méditation, c'est une expérience toute modeste et quasi banale; elle comporte pourtant des analogies avec la Nativité; elle y trouve son enracinement. En effet la parole écrite, issue de la méditation, n'est pas identique à celle qui a été lue et accueillie. Elle est composée par celui qui l'a écrite; et elle est aussi engendrée et habitée par la parole initiale, Parole de Dieu. Cette parole écrite est comme le fruit issu du grain qui est tombé en terre et qui meurt (Jn 12,24). Et c'est un mystère qui étonnera toujours celui qui est porteur de fruit.

Ainsi, ces trois étapes dans l'expérience de Marie qui reçoit, porte et délivre le Verbe incarné de Dieu éclairent et fondent notre propre parcours dans la méditation.

Tiré du livre: Le Temps pour Vivre (Du temps éclaté au temps réconcilié)
(JC Schwab, T Glardon et B. André en dialogue avec Hans Bürki)
Ed Ouverture, Le Mont/ Lausanne