

Méditation

*Méthode Biblique
versus Méthode Orientale*

by
Timothy R.
Jennings,
M.D.



Un Guide pour une
ExpÈrience Biblique avec Dieu

Méditation

*Méthode Biblique
versus Méthode Orientale*

by Timothy R. Jennings, M.D.

Un Guide pour une
Expérience Biblique avec Dieu

Méditation : Méthode Biblique versus Méthode Orientale
Un Guide pour une Expérience Biblique avec Dieu

Auteur par Timothy R. Jennings, M.D.

Copyright © 2025 par Come and Reason Ministries
Tous droits réservés.

4922 La Collina Way, Ooltewah, TN 37363
comeandreason.com

Imprimé aux États-Unis.

Sauf indication contraire, toutes les Écritures sont tirées de
la Segond 21.

CONTENU

Définitions de la méditation	5
Lois sous-jacentes à la conception de la méditation biblique	6
Techniques de méditation	9
Points communs entre les textes bibliques et Méditation orientale	11
Les philosophies bibliques et Méditation orientale	12
L'impact de chaque type de méditation sur le Cerveau	15
Le but de la méditation biblique et orientale	17
Différences entre la méditation biblique et la prière.	20
Résultats des deux types de méditation	21
Un test simple pour identifier la méditation orientale.	23
Lignes directrices pour la méditation biblique	24
Comment faire la méditation biblique	25
Exemples de méditation basée sur la Bible.	26
Notes de fin	28

Méditation

méthode biblique versus méthode orientale

Un guide pour une expérience biblique avec Dieu

Oh, comme j'aime ta conception : ta loi vivante intégrée dans la réalité !
Je la médite toute la journée.
Tes lois me rendent plus sage que mes ennemis ;
Elles m'éclairent continuellement.
J'ai une meilleure compréhension de la réalité que tous mes professeurs,
car je contemple humblement ta loi d'amour.

Psaume 119:97-99
Psaumes The Remedy

Il y a beaucoup de débats dans le monde sur ce qui constitue la méditation biblique par rapport à d'autres formes de méditation, en particulier la méditation orientale. Le but de ce guide est de documenter les différences entre la méditation biblique et orientale, les méthodes de méditation divergente et leur impact sur le fonctionnement cérébral et les résultats sur le caractère, et montrer comment les gens peuvent s'engager dans une méditation biblique saine ; il fournit également un test simple pour vous aider à différencier quelle pratique de méditation est utilisée.



Définitions de la Méditation

La méditation générale est la pratique d'une pensée ciblée, étendue et contemplative et peut être appliquée à n'importe quel sujet. Une personne peut méditer sur un problème de physique ou envisager des techniques chirurgicales innovantes. Ainsi, le mot "méditation" peut avoir un sens générique de pensée profonde, contemplative et ciblée.

La méditation biblique est la contemplation réfléchie, ciblée, étendue et active de Dieu, de son caractère, de ses lois, méthodes, principes, préceptes, actions, buts, plans et création, avec une volonté délibérée de sortir de l'esprit pour se connecter à Dieu pour l'illumination, la compréhension, la croissance, la sagesse, la perspicacité et l'union personnelle dans un humble abandon au Créateur.

La méditation orientale est la concentration autodirigée de l'esprit sur un seul point, une phrase ou un mantra répétitif, dans le but de calmer l'esprit, de diminuer la pensée contemplative et de ressentir un état de vide



mental et de relaxation corporelle.

Lois Sous-jacentes à la Conception de la Méditation Biblique

Dieu est le Créateur de toute réalité : espace, temps, énergie, matière et vie. Ses lois sont les protocoles qu'Il a établis et intégrés dans la réalité et qui régissent le fonctionnement de toutes choses (lois de la physique, lois de la santé et lois morales : loi de l'amour, loi de la liberté, loi du culte, etc.). La vie est conçue pour exister uniquement en harmonie avec les lois conçues par Dieu, car ce sont les protocoles sur lesquels fonctionnent la vie et la santé. La déviation des lois divines entraîne la douleur, la souffrance, la destruction et la mort. Ainsi, la Bible enseigne : "Celui qui poursuit la justice et la **bonté trouvera la vie**, la justice et la gloire." (Proverbes 21:21), car la vie n'existe qu'en harmonie avec la loi d'amour de Dieu :

L'amour ne fait pas de mal au prochain; **l'amour est donc l'accomplissement de la loi.** (Romains 13:10 ; voir aussi Galates 5:14; Jacques 2:8; Proverbes 12:28; Proverbes 21:21; Psaume 19:8).

Jésus lui répondit: "**Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur**, de toute ton âme et de toute ta pensée. C'est le premier commandement et le plus grand. Et voici le deuxième, qui lui est semblable: Tu aimeras ton prochain comme toi-même. **De ces deux commandements dépend toute la loi et les prophètes.**" (Matthieu 22:37-40).

Cet amour n'est pas seulement émotionnel ; il est également fonctionnel : c'est un principe sur lequel la vie est construite pour fonctionner. L'apôtre Paul le décrit ainsi : L'amour "n'est pas égoïste" (1 Corinthiens 13:5 BFC).

Si l'amour ne se cherche pas, que cherche-t-il ? D'autres ! L'amour est généreux, va vers l'extérieur, est bénéfique. Et Dieu, qui est amour, a construit la réalité pour qu'elle fonctionne en harmonie avec sa nature et son caractère d'amour. Comme Paul le dit dans Romains 1:20 : "En effet, **les perfections invisibles de Dieu, sa puissance éternelle et sa divinité, se voient depuis la création du monde, elles se comprennent par ce qu'il a fait.** Ils (les



hommes) sont donc inexcusables.”

Dans toute la nature, nous voyons que la loi de l'amour – le principe du don – est la loi sur laquelle la vie est construite. À chaque respiration que nous prenons, nous *donnons* du dioxyde de carbone aux plantes, et celles-ci nous *redonnent* de l'oxygène – un cercle sans fin de *dons*, qui est le fondement de la vie. Si quelqu'un choisit de *transgresser la loi* et d'attacher un sac en plastique sur sa tête, accumulant ainsi son dioxyde de carbone (égoïsme), le *salair*e de son choix est la mort.

En ce qui concerne la méditation, deux lois de conception sont directement impliquées, et la compréhension de ces deux lois donnera un aperçu de la raison pour laquelle la méditation biblique est saine pour l'âme, alors que la méditation orientale ne l'est pas.

La Loi du Culte

Dans les Écritures, la loi de l'adoration est décrite comme suit : c'est en voyant que nous sommes transformés (2 Corinthiens 3:18). Nous sommes modifiés à la fois sur le plan neurobiologique et caractérologique en fonction de ce sur quoi nous méditons et adorons. C'est pourquoi la Bible nous demande toujours de méditer sur certains aspects de notre Dieu infini :

Que ce **livre de la loi** ne s'éloigne pas de toi! **Médite-le** jour et nuit pour agir avec fidélité conformément à tout ce qui y est écrit (Josué 1:8).

mais qui trouve son plaisir dans **la loi de l'Éternel et la médite** jour et nuit (Psaume 1:2).

Ô notre Dieu, **nous méditons sur ton amour** à l'intérieur de ton temple. (Psaume 48:10 PDV2017).

Je médite tes décrets, j'ai tes sentiers sous les yeux. (Psaume 119:15).

Fais-moi comprendre la voie de tes décrets, et **je méditerai sur tes merveilles!** (Psaume 119 :27).

Je tends les mains vers tes commandements que j'aime, et **je veux méditer tes prescriptions.** (Psaume 119 :48).

Les humains sont l'œuvre suprême de la création de Dieu, et il n'y a rien sur Terre que nous puissions adorer qui puisse nous ennoblir. C'est seulement en contemplant notre Dieu infini que nous développons la piété et sommes transformés pour lui ressembler. Lorsque nous adorons le créé plutôt que le Créateur, l'esprit

devient obscurci, dépravé et futile (Romains 1:18-31), ou comme le dit Jérémie 2:5 : “pour s'éloigner de moi et suivre des idoles sans consistance au point de perdre eux-mêmes toute consistance?” Nous devenons comme le Dieu que nous admirons et adorons. Ainsi, lorsque nous nous engageons dans la méditation biblique, nous coopérons avec Dieu, non seulement pour grandir dans notre connaissance de Lui, mais en nous plaçant en harmonie avec la loi de l'adoration, nous expérimentons également la transformation de notre âme conçue par Dieu.

La Loi de L'effort

Si vous voulez que quelque chose devienne plus fort, vous devez l'exercer car, comme nous le savons tous, “si vous ne l'utilisez pas, vous le perdez”. Cela est vrai non seulement pour la force physique mais aussi pour le développement mental et spirituel. Si vous voulez de solides capacités en mathématiques, vous devez résoudre des problèmes ; si vous voulez de solides compétences musicales, vous devez pratiquer votre instrument. De

même, si nous voulons devenir forts dans notre connaissance de Dieu ou dans notre capacité à discerner le bien du mal et à mûrir dans notre caractère, alors nous devons exercer nos capacités dans la poursuite de Dieu et de ses vérités. Comme l'enseigne l'Écriture, les adultes sont ceux qui, *par la pratique*, ont développé la capacité de discerner le bien du mal (Hébreux 5:14).

Lorsque nous pratiquons la méditation biblique, nous exerçons les circuits cérébraux de la raison, de la contemplation réfléchie et de l'admiration pour Dieu. Nous sommes aux prises avec des concepts qui dépassent

notre compréhension actuelle, étendant nos capacités et développant des circuits cérébraux de plus en plus complexes. Ces régions corticales supérieures se renforcent, tout comme notre sagesse et notre capacité à nous gouverner nous-mêmes et à manifester les fruits de l'Esprit.

En nous engageant dans la méditation biblique, nous opérons en harmonie avec les lois de l'adoration et de l'effort, et nous nous développons en harmonie avec Dieu et son royaume d'amour. Mais si nous pratiquons la méditation orientale, nous ne voyons rien ou une idée que nous avons nous-mêmes évoquée, et nous ne grandissons pas et ne nous développons pas selon les modèles de notre Créateur. Nous restreignons l'esprit, affaiblissons l'âme et obscurcissons notre compréhension de la réalité.

La méditation orientale exerce les circuits neuronaux d'attention, de



concentration et de suppression de la pensée active, et entraîne ainsi l'esprit à éviter une contemplation profonde et à lutter contre les réalités qui contribuent au malaise émotionnel. Ainsi, il développe la capacité d'induire un calme émotionnel sans réellement affronter et résoudre les raisons de la détresse.

La méditation orientale, en suspendant l'activité dans les circuits de raisonnement critique et en ne parvenant pas à engager activement l'esprit avec Dieu – son caractère, ses méthodes, ses desseins, ses principes et sa création – est en désaccord avec la loi de l'adoration et la loi de l'effort. Ainsi, l'individu ne contemple pas le Dieu infini pour se transformer et n'exerce pas de circuits de raisonnement critiques afin de développer des réseaux neuronaux complexes capables de traiter des vérités spirituelles.

Techniques de Méditation

Méditation Orientale



La méditation orientale se compose de quatre éléments clés:

1. Posture corporelle détendue, yeux fermés
2. Respiration rythmée lente
3. Concentration mentale unique, généralement sur un mantra répétitif
4. Repousser doucement les autres pensées et revenir au mantra.

La méditation orientale guidée, qui se rapproche souvent de l'hypnose de groupe, aura un leader qui guidera le groupe tout au long de la méditation, et cela peut ressembler à ceci :

D'une voix calme, monotone et hypnotique, le leader dira quelque chose comme ce qui suit:

- "Tout le monde, s'il vous plaît, détendez votre corps, trouvez une position confortable et fermez les yeux..."
- "Maintenant, respirez lentement et profondément... inspirez... et... expirez...", faites une pause, "inspirez... et... expirez...", en faisant

cela plusieurs fois.

- “Maintenant, imaginez que vous êtes dans un ascenseur ou un escalier roulant et respirez profondément... inspirez... et... expirez... imaginez l’ascenseur ou l’escalier roulant qui descend et, à mesure qu’il descend, vous sentez la tension quitter votre corps. Vous devenez plus détendu, inspirez... et... expirez...”



- “Lorsque l’escalier roulant atteint l’étage inférieur, vous êtes complètement détendu et vous sortez sur une belle plage, ou sur une prairie, ou sur une autre image mentale relaxante. Dedans et dehors...”
- “Maintenant, concentrez simplement votre esprit sur le bruit du vent, des vagues ou du ruisseau, à l’intérieur... et à l’extérieur...”



Cela peut continuer pendant 5 à 15 minutes, puis l’instruction sera donnée de retourner mentalement à l’escalier roulant ou à l’ascenseur. On vous dira que lorsque l’ascenseur ou l’escalier roulant vous ramènera au rez-de-chaussée, vous ressentirez plus d’énergie, de rafraîchissement, de vigilance et de bien-être. Ensuite, la consigne est donnée d’ouvrir les yeux. Et voici, vous venez de passer par un processus d’hypnotisation dans une transe de méditation orientale.

Et à cause de la loi de l’effort, plus vous faites cela, plus il devient facile d’entrer en transe hypnotique à l’avenir ; en d’autres termes, plus la personne deviendra vulnérable à l’hypnose.

Méditation Biblique

Qu’elle soit autonome ou dirigée en groupe, la méditation biblique ressemble à ceci :

- Trouvez une position confortable pour votre corps.
- Prenez quelques respirations profondes pour vous détendre.

- Fixez ou concentrez votre esprit sur une vérité digne de méditation ; par exemple, un verset biblique, une action de Dieu dans ses relations avec l'humanité, un élément de la nature, un aspect de la loi ou du dessein de Dieu pour la vie, un principe ou un dessein de Dieu.
- Fermez les yeux et réfléchissez, contemplez et examinez activement cette idée, en cherchant à acquérir de nouvelles connaissances sur sa signification, son application, son but, son utilisation, ce qu'elle révèle sur Dieu, comment cette vérité se connecte aux autres vérités du royaume de Dieu. Étendez activement votre esprit et votre cœur, en invitant la présence de Dieu dans votre esprit pour éclairer, enseigner, inspirer. Ou bien on pourrait prendre l'élément (par exemple, un texte ou un aspect de la nature) et se réjouir de la beauté de ce que Dieu a fait ou révélé, en tendant la main au cœur et en entrant dans l'intimité avec notre Créateur, en le célébrant pour ce qu'il a fait comme révélé dans la "phase de concentration" de la méditation.
- Terminez la méditation en rendant grâce à Dieu pour sa bonté.



Commonality Between Biblical and Eastern Meditation

Les deux types de méditation – biblique et orientale – peuvent avoir les éléments suivants en commun:

1. **Images guidées** – utiliser son imagination pour imaginer une scène apaisante ; par exemple, plage, ruisseau, rues de la Nouvelle Jérusalem, prairie, forêt, marcher avec Dieu, s'incliner devant le trône de Dieu, etc. Cependant, les formes orientales sont *toujours* une scène apaisante et relaxante, alors que la méditation biblique n'est que *parfois* apaisante ; à d'autres moments, la méditation biblique peut nous mettre face à face avec un problème personnel qui provoque de l'anxiété et qui doit être résolu avec Dieu.
2. **Corps détendu** – la méditation orientale favorise toujours cela ; la méditation biblique peut favoriser la relaxation corporelle, mais si la méditation biblique conduit à une confrontation personnelle avec l'égoïsme ou les défauts du cœur, alors le corps *peut* ressentir une tension accrue jusqu'à ce que le problème soit résolu (pensez à Jacob luttant avec l'ange). Le but de la méditation orientale est de faire l'expérience du calme quelle que soit la réalité désagréable ; par exemple, les défauts de caractère d'une personne. Le but de la méditation biblique est de guérir réellement la condition du péché à travers une relation personnelle avec Dieu.

Les Philosophies de la Méditation Biblique et Orientale

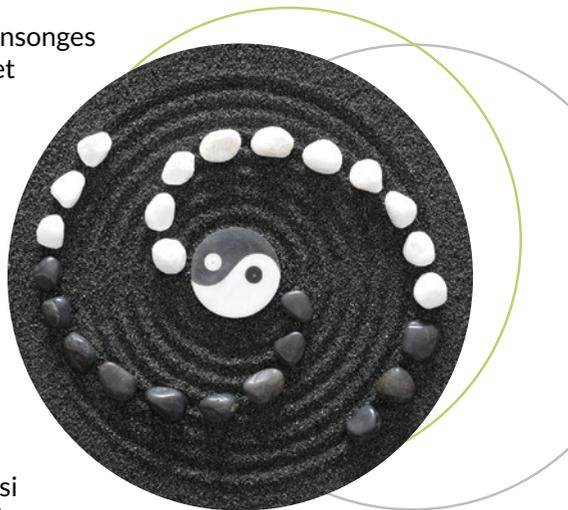
Les méditations biblique et orientale ne sont pas seulement différentes dans leur technique et leur impact ultérieur sur le cerveau, l'esprit et le caractère, elles ont également des compréhensions assez différentes de la réalité.

La méditation biblique considère l'univers comme étant créé par un Dieu intelligent, comme fonctionnant selon des lois de conception émanant de Dieu et comme étant soutenu par ses soins constants. Le bouddhisme – la philosophie orientale établie par Gautama Bouddha – n'a pas de créateur intelligent qui a construit et gouverne la réalité, et il enseigne que ce que la Bible appelle "la loi du péché et de la mort" est nécessaire à la vie.

Dans la vision biblique du monde:

Dieu est amour, et lorsque Dieu a construit son univers, il l'a construit pour qu'il fonctionne en harmonie avec sa nature et son caractère. La loi de Dieu est donc le protocole de construction sur lequel l'univers est construit et constitue le principe d'être centré sur l'autre, du don ou de la bienfaisance sur lequel la vie est conçue pour fonctionner.¹

Quand Adam et Ève ont cru aux mensonges de Satan, ils ont enfreint la loi d'amour et de confiance de Dieu et ont été remplis de peur et d'égoïsme. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui "la survie du plus fort" ou "la loi du péché et de la mort". La peur pousse les gens à se protéger aux dépens des autres (au lieu de d'aimer les autres). Cette peur et cet égoïsme ont introduit la discorde. Là où régnaient l'unité et la paix, règnent désormais la désunion, les conflits et les tensions. Il ne s'agit pas seulement d'un conflit externe entre soi et les autres, mais aussi d'un conflit interne qui se produit dans le cœur et l'esprit de chaque personne. Ce conflit est enraciné dans deux principes antagonistes : c'est l'amour en guerre contre l'égoïsme, la loi de Dieu en guerre contre la loi du péché et de la mort. Cet état est appelé "état d'être double", où l'amour et l'égoïsme existent en même temps dans le cœur et l'esprit d'une personne.



Ce n'est pas seulement l'humanité qui a été transformée par le péché ; mais le péché a changé ce monde entier. La création, telle que Dieu l'a conçue, était en parfaite unité avec son Créateur, opérant selon la loi de l'amour. Ce n'est qu'*après* le péché que la planète Terre a été infectée par le principe de satan selon lequel le soi est d'abord, ce qui a provoqué l'état double dans lequel la loi de l'amour de Dieu et la loi du péché et de la mort de Satan coexistent.

Nous constatons cette coexistence actuelle du bien et du mal dans le monde qui nous entoure. Les plantes produisent de belles fleurs, des fruits et des noix, mais aussi des épines, des chardons et des poisons. Les pluies rafraîchissent la terre, mais les tempêtes la détruisent. Les despotes peuvent assassiner des millions de personnes tout en aimant leurs familles, ce qui est la manifestation de nos cœurs conflictuels, remplis de peur et d'égoïsme mais également construits pour l'amour. Le christianisme lui-même enseigne notre dualisme interne avec sa bataille entre les natures spirituelle et charnelle.

Les religions orientales enseignent un dualisme cosmique d'une existence *éternelle* du bien et du mal dans laquelle le bien et le mal sont nécessaires

à l'équilibre de l'univers : le yin et le yang. Comme l'explique le lama bouddhiste Anagarika Govinda : "Ainsi, le bien et le mal, le sacré et le profane, le sensuel et le spirituel, le mondain et le transcendantal, l'ignorance et l'illumination, le samsara et le nirvana, etc., ne sont pas des opposés absolus, ni des concepts de catégories totalement différentes, mais deux faces d'une même réalité. *C'est l'espoir de Satan*: que le bien et le mal existent ensemble éternellement. L'égoïsme, en désaccord avec le dessein de Dieu pour la vie, est à l'origine de notre double état et est la source de notre peur de la mort. Les mystiques orientaux font l'expérience de la peur de la mort provoquée par le péché, mais acceptant le principe erroné de la coexistence *éternelle* du bien et du mal, ils ne cherchent pas à se délivrer du mal et de sa peur omniprésente de la mort. Cela ne leur laisse que deux options possibles:

1. Consignation aux cycles éternels de renaissance dans des royaumes supérieurs ou inférieurs en fonction de son karma ou
2. Évasion – transcendance – du bien et du mal à travers la méditation orientale

Nous pouvons retracer la motivation de la méditation orientale jusqu'à Bouddha, qui, tourmenté par la peur de la mort, a finalement trouvé la paix dans la méditation où il a transcendé à la fois la vie et la mort, le bien et le mal et a fait l'expérience de ce que l'Orient appelle le nirvana, le satori, l'illumination. et ce que les chrétiens, utilisant les mêmes pratiques, appellent la rencontre avec Dieu. Les philosophies orientales cherchent à échapper à l'anxiété de notre double état en montant, par la méditation, vers un autre "royaume". Dans l'hindouisme et le bouddhisme, ce domaine est décrit comme un "état non duel" dans lequel on ressent l'unité avec le cosmos et avec les autres. Ainsi, dans le cerveau du pratiquant de la méditation orientale, le tourment d'être dans un état duel est évité par une euphorie artificielle auto-imposée et une déconnexion passagère de la réalité individuelle. Pour-



ant, la condition réelle d'égoïsme et de peur, qui existe dans le caractère du pratiquant oriental, n'est pas modifiée, car aucune intervention n'est faite pour y faire face et la surmonter. En d'autres termes, les pratiques orientales créent un illusion dans laquelle on a l'impression d'être guéri et transformé en un état non duel, unifié et sain, alors qu'en réalité on reste infecté par la peur et l'égoïsme. Leur condition reste en désaccord avec le dessein de Dieu et donc terminale.²

Mais la méditation biblique conduit à une véritable guérison du cœur et de l'esprit et à la restauration de la perfection de Dieu chez le croyant – en d'autres termes, à l'éradication de l'infection de la peur et de l'égoïsme, à l'élimination de l'état duel et au retour à l'unité avec Dieu et les uns avec les autres. Grâce à l'œuvre du Saint-Esprit dans le cœur, la victoire du Christ peut être vécue chez le croyant. Nous obtenons un cœur nouveau et un esprit droit (Psaume 51:12), avons la loi de Dieu écrite dans notre cœur et notre esprit (Hébreux 8:10), devenons participants de la nature divine (2 Pierre 1:4) et sommes transformés en un nouvelle création (2 Corinthiens 5:17).

Apocalypse 12:11 décrit ces personnes guéries en ces termes : "Ils n'aimaient pas leur vie au point de craindre la mort." Pensez-y! Un peuple qui ne vit plus animé par la peur de mourir et qui n'est plus contrôlé par la "volonté de survivre"; au lieu de cela, ils vivent pour aimer Dieu et les autres

L'impact de Chaque Type de Méditation sur le Cerveau

Le cerveau humain comporte deux hémisphères principaux : gauche et droit. Le côté gauche du cerveau est l'endroit où réside notre individualité : notre perception de nous-mêmes, notre identité unique. C'est là que nous effectuons un raisonnement critique, examinons les preuves, planifions, élaborons des stratégies et discernons la vérité du mensonge.

Le côté droit du cerveau est l'endroit où nous ressentons le monde qui nous entoure et où nous traitons la situation dans son ensemble. Nous ne devenons pas conscients des informations captées dans notre hémisphère droit jusqu'à ce qu'elles se déplacent vers notre hémisphère gauche, où existe notre sentiment de soi.

Certains suggèrent que notre "instinct" ou intuition – le sentiment que quelque chose ne va pas dans une situation – se produit lorsque notre cerveau droit détecte quelque chose dans l'environnement que notre cerveau gauche n'a pas encore identifié objectivement.

Si nous supprimons l'activité dans l'hémisphère gauche, nous perdons notre estime de soi et nous expérimentons une plus grande conscience et un plus grand sentiment de connexion avec le monde qui nous entoure. C'est le but de la méditation orientale : changer la façon dont nous nous sentons sans tenir compte

de notre condition réelle.

Méditation Orientale

Le cerveau humain changera et se recâblera en fonction des choix que nous faisons et des pensées que nous pensons. Notre choix de méditation aura un impact significatif à la fois sur le fonctionnement cérébral et, au fil du temps, sur sa structure.

Le cerveau est un organe bioélectrique, ce qui signifie qu'il reçoit non seulement des signaux chimiques mais aussi électriques. Et la modification de l'activité électrique dans le cerveau peut modifier la dominance hémisphérique. Lorsque les circuits cérébraux se déclenchent de différentes manières, ils créent différents modèles de signaux électriques. Les signaux électriques du cerveau, ou ondes cérébrales, sont classés en quatre catégories générales : les ondes alpha, bêta, thêta et delta. Les ondes alpha se produisent lorsque le cerveau est au repos ou pendant le sommeil paradoxal, l'état de rêve. Lorsque nous sommes éveillés, que nous lisons, prononçons un discours, que nous sommes engagés dans une activité ciblée, que nous réfléchissons ou résolvons des problèmes, le cerveau produit des ondes bêta. Les ondes cérébrales thêta se produisent lorsqu'une personne "s'éloigne", rêve ou permet à l'esprit de vagabonder librement. Et les ondes delta se produisent pendant le sommeil profond, l'état de non-rêve.



Les techniques de méditation orientales augmentent la fréquence des ondes alpha et thêta, supprimant les ondes bêta et provoquant une sécrétion accrue d'une substance chimique cérébrale appelée dopamine (qui améliore la visualisation), provoquant une prédominance de l'activité du cerveau droit et altérant l'ensemble de la conscience. Cela entraînerait une perte de conscience de soi, un sentiment d'unité avec le cosmos, une imagerie mentale plus intense et une moindre conscience du temps et de l'espace. Cela réduirait également la capacité d'une personne à discerner des vérités fondées sur des preuves.³

La méditation orientale se concentre sur rien, ou sur un mantra répétitif, et ralentit ou diminue ainsi l'activité du cortex gauche. Via la loi de l'adoration, l'esprit, n'étant pas concentré sur notre Dieu infini mais plutôt sur rien ou sur un seul mantra, ne parvient pas à se développer et à grandir à l'image de Dieu. De plus, l'activité cérébrale dans l'hémisphère gauche est réduite ; ainsi, via la loi de l'effort, le cerveau ne parvient pas à développer des circuits de raisonnement critique avancés et complexes.

Méditation Biblique

La Bible décrit le Saint-Esprit comme l'Esprit de vérité et d'amour. La vérité serait traitée dans l'hémisphère gauche du cerveau, tandis que l'amour, qui cherche à être en unité avec Dieu et les autres, activerait le côté droit du cerveau. Ainsi, la méditation biblique n'induit pas un cerveau déséquilibré qui évite la vérité pour une euphorie émotionnelle, mais un cerveau uni à Dieu et qui reste ferme dans la poursuite de la vérité afin de surmonter les véritables déficiences en nous-mêmes, afin que nous puissions expérimenter la guérison du cœur et de l'esprit et soyons unis à Dieu et aux autres.

Via la loi de l'adoration et la loi de l'effort, la méditation biblique active le cerveau pour qu'il utilise les circuits de la raison, de la contemplation, de la pensée profonde et de l'admiration pour assimiler la vérité et entrer dans une expérience avec une véritable intelligence, qui élève, ennoblit, étend, développe et transforme l'individu. Ces changements se produisent à la fois sur le plan neurobiologique et caractérologique.

Le But de la Méditation Biblique et Orientale

Méditation Orientale

Le but principal de la méditation orientale est de résoudre la peur de la mort, d'entrer dans un état de nirvana ou d'éprouver un sentiment de paix et d'unité avec le monde et l'univers. Il s'agit d'un état dans lequel on perd le sens de soi, avec son souci de préservation, et ressent une unité paisible de faire partie d'un univers incompréhensible. Les pratiques de méditation orientales aboutissent effectivement à un apaisement des circuits de peur du cerveau et à une expérience émotionnelle détendue, mais elles ne parviennent pas à véritablement résoudre la raison sous-jacente de notre peur, à savoir notre égoïsme et notre condition mortelle réelle ; elles ne parviennent pas à fournir un remède qui guérisse véritablement l'âme et procure la vie éternelle.

Méditation Biblique

Le but principal de la méditation biblique est d'unir le cœur et l'esprit à Dieu et de grandir ainsi dans la piété, l'intimité avec Dieu et expérimenter une transformation de caractère pour devenir toujours plus semblable à notre Créateur. En d'autres termes, la méditation biblique est la participation avec Dieu à la guérison de l'état de péché et à la restauration effective de l'âme à l'idéal originel de Dieu. Cette guérison aboutit à la libération de la peur de la mort alors que l'on fait l'expérience de la recréation réelle et interne du dessein de Dieu pour la vie (un "cœur nouveau et un esprit juste"). Ce processus de guérison entraînera nécessairement des périodes de confrontation dans des domaines du soi qu'il est désagréable d'admettre et d'aborder, et entraînera ainsi des périodes passagères d'anxiété accrue et de troubles émotionnels alors que l'on travaille sur des domaines nécessitant une transformation. Mais à mesure que l'on guérit, grandit et se développe, on ressent un plus grand bien-être au fil du temps.

Cela révèle un truisme: *une fois qu'il y a une brisement, il n'existe pas d'options sans douleur*. Si l'on a une jambe cassée et qu'on refuse le traitement parce que manipuler l'os va faire mal, on continue à souffrir et on reste handicapé. Si l'on autorise une attelle, une intervention chirurgicale, puis une thérapie physique, on n'évite pas la douleur mais on participe activement au chemin de la guérison et du bien-être. Lorsque la santé est rétablie, la douleur disparaît.

À cause de la chute d'Adam, l'humanité est brisée dans son cœur et dans son esprit et séparée du dessein de Dieu. Nous ne pouvons pas éviter la douleur ; nous ne pouvons que choisir de participer ou non au plan de guérison de Dieu. La méditation orientale cherche simplement à éviter la douleur – la douleur de la peur, de la honte et de la culpabilité qu'apporte le péché. La méditation biblique cherche à nous ramener à Dieu pour y faire face, puis pour éliminer toutes les déviations du dessein de Dieu du cœur, de l'esprit et du caractère, et ainsi restaurer le croyant au dessein de Dieu pour la vie.

Mais voici l'alliance [accord de guérison] que je ferai avec la communauté d'Israël après ces jours-là, dit le Seigneur: je mettrai mes lois dans leur esprit, je les écrirai dans leur cœur, je serai leur Dieu et ils seront mon peuple. (Hébreux 8:10).

Ce qui pousse les gens à l'un ou l'autre type de méditation est la peur et l'anxiété inhérentes au péché – la peur de la mort:

Puisque ces enfants ont en commun la condition humaine, lui-même l'a aussi partagée, de façon similaire. Ainsi, par sa mort, il a pu rendre impuissant celui qui exerçait le pouvoir de la mort, c'est-à-dire le diable, et **libérer tous ceux que la peur de la mort retenait leur vie durant dans l'esclavage**. (Hébreux 2:14,15).

Par la méditation orientale, Bouddha cherchait simplement à éviter ce sentiment inconfortable. Ce qui suit est une explication supplémentaire des différences entre les deux méthodes de méditation :

Jésus-Christ contraste fortement avec Bouddha. Jésus-Christ, plutôt que de chercher à éviter la peur de la mort, a plutôt affronté, vaincu et détruit la mort par l'exercice de son cerveau humain dans un amour parfait et sacrificiel (2 Tim 1:9-10). Jésus-Christ s'est humilié pour participer à notre condition terminale, et dans le cerveau de Jésus-Christ, le double état d'amour contre la peur et l'égoïsme l'a combattu. Jésus-Christ a été tenté de toutes les manières possibles, mais il l'a fait sans pécher (Hébreux 4:15). Et puisque nous savons que nous sommes tentés par nos "propres mauvais désirs" (Jacques 1:14), nous savons que dans le cerveau humain de Jésus, les principes de l'amour combattaient la peur humaine de la mort et sa volonté de survivre. L'humanité de Jésus a été tentée par de puissantes émotions humaines de craindre la mort et d'agir pour se sauver.



À Gethsémani, Jésus-Christ a vécu une angoisse émotionnelle terrible qui a provoqué une tentation atroce, amenant le Sauveur à plaider, si cela était possible, pour éviter la croix (Mt 26:36-39). Jésus a expérimenté, dans son humanité, l'attraction interne de notre nature déchue, mais, contrairement à Bouddha, il n'a pas cherché à échapper à cet état par un état de fonction cérébrale altérée induit par la méditation, provoquant une euphorie illusoire. Au lieu de cela, il a surmonté cette puissante peur de la mort par un amour parfait pour Dieu et pour l'humanité – en vérité, il n'y a pas eu de plus grand amour que celui-là (Jn 15:13).

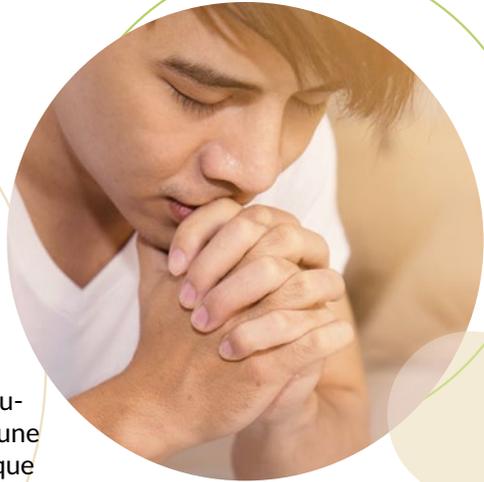
Dans l'humanité de Jésus-Christ, l'état double provoqué par le péché a été éradiqué ! Jésus a purifié l'humanité en éliminant la puissante pulsion de peur et d'égoïsme lorsque, par amour, il s'est volontairement abandonné à la mort (Jn 10:17-18). Ainsi, il est ressuscité le troisième jour dans une humanité qu'il a purifiée et restaurée selon le dessein originel de Dieu. Car si, à un moment quelconque de l'approche de la mort, le Christ avait exercé son pouvoir pour empêcher la mort de le prendre, il aurait agi dans son propre intérêt, pour se sauver, et l'humanité n'aurait pas été libérée de l'infection de la peur et de

l'égoïsme.

En conséquence, chaque être humain a le privilège de recevoir, via le Saint-Esprit, tout ce que le Christ a accompli. Nous pouvons expérimenter la purification de notre caractère, de telle sorte que nous entrons dans un état authentique et non dual d'unité et d'unicité avec Dieu, dans lequel nos cœurs sont amenés à l'unité avec le sien. Nous "mourons à nous-mêmes" et vivons une nouvelle vie d'amour. C'est ce que Dieu attend, un peuple qui a surmonté sa peur de la mort par son unité avec le Christ.

L'Apocalypse décrit ce peuple comme étant "ceux qui n'ont pas aimé leur vie au point de craindre la mort" (Apocalypse 12:11). Pensez-y : un peuple ne vit plus animé par la peur de mourir. Ils ne vivent plus avec la volonté de survivre qui les contrôle. Ils ne vivent plus concentrés sur leur protection. Ils vivent pour aimer Dieu et les autres.

La conversion biblique n'est pas le processus de méditation visant à calmer les circuits de la peur, mais plutôt la confrontation et le dépassement de la peur et de l'égoïsme lorsque nous suivons notre Berger dans la "vallée de l'ombre de la mort", dans laquelle nous mourons à nous-mêmes et sommes renouvelés avec des cœurs d'amour pour les autres... C'est une période passagère de grande angoisse et d'anxiété. Ce n'est pas un moment de paix et d'évitement de la peur, mais plutôt le moment où nous tenons bon, par la grâce de Dieu, pour surmonter notre peur et notre insécurité inhérentes (par exemple, la



nuit de lutte de Jacob, Pierre après son reniement, David après que Nathan l'a confronté). C'est dans cette angoisse, alors que nous affrontons intelligemment la vérité, luttant contre notre propre égoïsme et, finalement, nous abandonnant au Christ, que nous faisons l'expérience de son amour, d'une régénération surnaturelle, d'un nouvel ensemble de motivations et de la libération d'une vie basée sur la peur. Nous ne sommes pas amenés à un univers de bien et de mal éternels, mais à l'unité et à l'unicité avec Dieu, qui est amour éternel, et à un avenir libre de peur, de souffrance, de douleur et de mort.⁴

Différences Entre la Méditation Biblique et la Prière

La prière est une conversation avec Dieu comme avec un ami. La prière spontanée entraîne l'activation des mêmes régions du cerveau que lorsque l'on parle à une autre personne. Ce sont des régions associées à l'anticipation, à la considération de la réponse, des attitudes, des sentiments et de la réaction d'autrui. Cela active les hémisphères gauche et droit du cerveau.

La récitation de mantras répétitifs active les mêmes régions que la récitation de comptines, les régions de rappel, d'apprentissage par cœur et de mémoire, mais pas la fonction corticale supérieure. En fait, cela supprime les domaines de la pensée critique.⁵

La méditation biblique est plus que la prière. C'est l'engagement actif de l'esprit de grandir, de s'étendre et de se développer grâce à une profonde contemplation des choses de Dieu. C'est le désir ciblé et le choix délibéré de tendre la main et de se connecter avec Dieu pour participer avec son être le plus profond à ses méthodes et à ses desseins pour la vie.

La méditation biblique coulera naturellement dans et hors de la prière (conversation avec Dieu), de la louange et de l'adoration à mesure que l'on expérimente de plus grandes idées, vérités, intimité et connaissance de Dieu. On peut prier et louer sans méditer, mais la méditation biblique aboutira souvent à une prière et à une louange spontanées.





Résultats des Deux Types de Méditation

Résultats de la Méditation Biblique

La méditation biblique, en raison des lois de l'adoration et de l'effort, aboutit à la croissance des circuits du cortex préfrontal et à une croissance correspondante de la sagesse, de la perspicacité, de la compréhension, de la maturation du caractère et de l'expérience des fruits de l'Esprit. Comme le dit la Bible:

Oh, comme j'aime votre conception: votre loi vivante intégrée dans la réalité !

J'y médite toute la journée.

Tes lois me rendent plus sage que mes ennemis ; ils m'éclairent continuellement.

J'ai une meilleure compréhension de la réalité que tous mes professeurs,

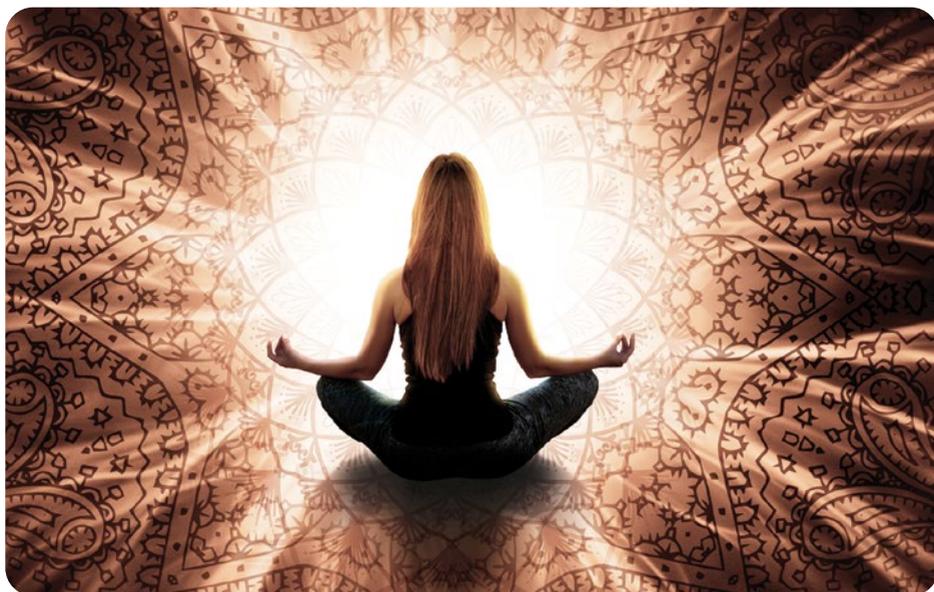
car je contemple humblement ta loi d'amour
(Psaume 119:97-99, Les Psaumes *The Remedy Psalms*)

Cependant, la méditation biblique peut initialement entraîner un état d'agitation, d'anxiété et de malaise accru, car la vérité révélée en voyant Dieu et son idéal met plus clairement en lumière nos déficiences, qui ont besoin d'être guéries. Ce n'est qu'après que le soi s'est abandonné à Dieu (crucifixion biblique du soi ou conversion ; par exemple, la nuit de détresse de Jacob, David après que Nathan l'a confronté, Pierre la nuit de sa trahison) et que l'individu est né de nouveau avec un cœur nouveau et un esprit juste qu'une véritable paix se développe. Avant la conversion – la mort à soi – il y a un malaise et une anxiété continus.

En revanche, la méditation orientale amène simplement une personne à chercher à supprimer ce sentiment d'anxiété sans aucun changement réel de cœur, d'esprit et de caractère. La méditation biblique conduit l'individu à travers la vallée de l'ombre de la mort, dans laquelle la personne meurt à elle-même et renaît en Christ, avec un cœur renouvelé, pour marcher sur le chemin de la justice. En d'autres termes, la méditation orientale traite les symptômes, mais la méditation biblique participe avec Dieu à guérir le problème.

Une fois la conversion vécue, l'individu:

- Grandira en compréhension de la réalité: la vérité biblique
- Fera de plus en plus confiance à Dieu
- Aura moins d'anxiété, en particulier l'anxiété existentielle
- Bénéficiera d'une meilleure santé physique et mentale (diminution de la



fréquence cardiaque, de la tension artérielle, etc.)

- Aura un plus grand sentiment de paix et de bien-être au fil du temps
- Fera l'expérience de moins d'irritabilité
- Communiquera avec les autres de manière plus saine..

Résultats de la Méditation Orientale

La méditation orientale entraîne un sentiment accru de paix émotionnelle, l'apaisement des circuits de peur avec pour conséquence une baisse du rythme cardiaque, de la tension artérielle et du sentiment d'anxiété, mais aussi une diminution de la véritable perspicacité spirituelle, un engourdissement de la conscience (conviction du Saint-Esprit pour la véritable conversion), et dans le faux sens que tout va bien pour soi même s'il reste dans un état spirituellement terminal.

Un Test Simple pour Identifier la Méditation Orientale

Vous pouvez effectuer un test simple pour identifier la méditation orientale en répondant aux questions suivantes:





- Est-ce qu'il se concentre sur rien – un vide ou un mantra répétitif – plutôt que sur un aspect de Dieu et de Son royaume?
- Est-ce que cela restreint et rétrécit la concentration mentale, plutôt que d'élargir et d'étendre l'esprit vers des thèmes plus vastes?
- Cela provoque-t-il un sentiment émotionnel de perte de soi et de connexion à une force non intelligente, plutôt que d'activer la pensée pour s'engager avec notre Dieu intelligent?
- Est-ce que cela calme, fait taire et supprime la pensée, plutôt que de stimuler l'esprit à penser, contempler, raisonner et considérer de nouvelles possibilités et idées?
- Cela nous pousse-t-il à fuir l'anxiété existentielle en recherchant un soulagement émotionnel en évitant la vérité et en faisant taire l'esprit, plutôt que de nous amener à affronter nos propres insuffisances et à les surmonter en union avec notre Créateur?

Lignes Directrices pour la Méditation Biblique

- N'abandonnez jamais votre esprit à un autre être créé.
- L'imagerie guidée doit toujours être un processus actif, sans

permettre passivement à un autre être créé de diriger votre esprit. Un leader peut fournir le sujet de la méditation, mais l'individu doit choisir activement de s'engager et de diriger son propre esprit.

- Concentrez-vous toujours sur certains aspects du caractère de Dieu, de la loi, des Écritures, de la création, etc. ; la méditation biblique ne se concentre jamais sur le vide de soi ou sur des mantras répétitifs.
- Assurez-vous de vous engager dans le processus mental actif consistant à penser, contempler, réfléchir, adorer, admirer, etc.
- Sortez de vous-même pour vous connecter à un être réel : notre Dieu intelligent.
- S'engager dans une intention active et déterminée de rechercher la vérité combinée à un amour altruiste.

Comment Faire de la Méditation Biblique

- Établissez un créneau quotidien de 15 à 30 minutes pour la méditation.
- Choisissez un endroit calme et assurez-vous que toutes les distractions sont minimisées (par exemple, la télévision et la radio sont éteintes, le téléphone est activé "Ne pas déranger", etc.).
- Choisissez un objectif ou un thème de méditation (par exemple, un verset biblique, un aspect de la nature, une action de Dieu, une des lois de conception de Dieu, etc.).
- Concentrez délibérément votre esprit pour contempler, considérer, examiner, réfléchir, extrapoler, comprendre et apprécier l'accent ou le thème. Demandez activement à Dieu d'éclairer votre compréhension et d'atteindre votre esprit pour vous connecter à Dieu dans vos réflexions.
- Terminez la séance par une prière de louange, d'action de grâce et d'admiration à Dieu, en racontant ce que vous avez appris, comment vous avez grandi ou ce que vous avez encore du mal à comprendre ; demander un aperçu et une intervention en tant que providence de Dieu détermine que c'est le meilleur.



Exemples de Méditation Basée sur la Bible

Méditer Sur la Loi et le Caractère de Dieu

Pendant votre temps de méditation, lisez ce passage biblique:

Que le méchant abandonne sa voie, et l'homme injuste ses pensées! Qu'il retourne à l'Éternel: il aura compassion de lui. Qu'il retourne à notre Dieu, car il pardonne abondamment. En effet, vos pensées ne sont pas mes pensées et mes voies ne sont pas vos voies, déclare l'Éternel. Le ciel est bien plus haut que la terre. De même, mes voies sont bien au-dessus de vos voies, et mes pensées bien au-dessus de vos pensées. (Ésaïe 55:7-9).

Contactez Dieu et demandez au Saint-Esprit d'éclairer votre esprit afin que vous puissiez comprendre le sens et les implications du passage. Considérer ce qui suit:

- En quoi les voies de Dieu sont-elles supérieures aux voies humaines?
- Dieu est Créateur – sur quels types de lois l'univers de Dieu fonctionne-t-il ?
- Les humains peuvent-ils construire l'espace, le temps, l'énergie, la matière ou la vie ? Quels types de lois les humains élaborent-ils?
- Qu'arrive-t-il à une personne si elle enfreint une loi de conception de Dieu (par exemple, s'attache un sac en plastique sur la tête, enfreignant ainsi la loi de la respiration)?



- Que se passe-t-il si quelqu'un enfreint une loi humaine (par exemple, s'il ne paie pas ses impôts)?
- En quoi les voies de Dieu sont-elles différentes des nôtres ?
- Comment Dieu peut-il pardonner librement?
- Que signifie ce texte : "L'aiguillon de la mort, c'est le péché; et ce qui donne sa puissance au péché, c'est la loi ? (1 Corinthiens 15:56).
- Quelles sont les autres lois de conception de Dieu intégrées nature, et que révèlent-ils sur Dieu?

Terminez votre méditation en rendant grâce à Dieu, en lui abandonnant votre cœur et en lui demandant de restaurer en vous sa loi et ses méthodes. Continuez votre journée en considérant l'impact des lois de Dieu sur tous les aspects de votre vie.

Méditer Sur la Création de Dieu

Choisissez une nuit claire pour méditer et sortez dans un endroit où vous pourriez voir les étoiles. Regardez le ciel et permettez-vous d'apprécier la magnificence de l'univers, le nombre d'étoiles, de galaxies et de mondes. Méditez ensuite sur le Dieu qui a donné naissance à toutes ces choses :

- Considérez comment Il soutient tout cela, à chaque instant de chaque jour.
- Considérez à quel point c'est immense et ce que cela implique sur qui est Dieu.
- Considérez la précision et la constance avec lesquelles les étoiles maintiennent leur trajectoire.
- Méditez sur un univers purifié du péché et envisagez de parcourir cet univers en tant que représentant de Dieu, partageant ce qu'il a fait pour vous.

Terminez votre séance en louant Dieu pour sa grandeur, sa majesté, sa bonté, et en le remerciant pour son amour ; demandez-Lui de restaurer en vous Son caractère d'amour et de vous permettre d'être plus efficace dans le partage de Son amour avec les autres.

NOTES DE FIN

- 1 Jennings, Timothy, *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life*, Expanded Edition, 2017, Intervarsity Press, Downers Grove, IL, p. 222.
- 2 Ibid., 222, 223
- 3 Ibid., p. 225
- 4 Ibid., p. 228
- 5 Social Cognitive and Affective Neuroscience, DOI: 10.1093/scan/nsn050.



comeandreason

M I N I S T R I E S

Fondé en 2010 par le docteur Timothy R. Jennings, Come and Reason a pour vocation de vous aider à apprendre à discerner, à stimuler votre réflexion, à affiner votre raisonnement et à accroître votre capacité à distinguer le bien du mal. Notre objectif n'est pas de vous dicter votre pensée, mais de vous montrer comment utiliser plus efficacement la faculté de raisonnement que Dieu vous a donnée pour mieux grandir dans la grâce et vous rapprocher de Dieu.



Visitez-nous sur comeandreason.com pour en s

- Webcast d'étude biblique en direct
- Réponses à vos questions bibliques
- Podcasts
- Blogs d'actualité
- Cours de formation et séminaires



[x.com/Come_And_Reason](https://twitter.com/Come_And_Reason)



[odysee.com/@ComeAndReason:4](https://www.youtube.com/channel/UC...)



facebook.com/comeandreasonministries



PARTAGER DES TRAITÉS!



Come And Reason Ministries a sélectionné plusieurs des sujets les plus populaires de Timothy R. Jennings, MD et a créé des tracts de partage ! Ces petits outils colorés et accrocheurs peuvent être partagés avec n'importe qui à tout moment. Chaque sujet communique les vérités générales d'un Dieu concepteur. Commandez le vôtre dès aujourd'hui gratuitement dans notre menu de magasin sur comeandreason.com. D'autres sujets sont en route, alors consultez souvent notre site Web pour leur arrivée!

comeandreason.com



Come And Reason Ministries
4922 La Collina Way, Ste 100
Ooltewah, TN 37363

comeandreason.com