



# Le Saint-Siège

---

PAPE FRANÇOIS

## AUDIENCE GÉNÉRALE

*Bibliothèque du palais apostolique*

*Mercredi 28 avril 2021*

---

### [Multimédia]

#### Catéchèse - 31. *La méditation*

*Chers frères et sœurs, bonjour!*

Aujourd'hui, nous parlons de cette forme de prière qu'est *la méditation*. Pour un chrétien, «méditer» c'est chercher une synthèse: cela signifie se mettre devant la grande page de la Révélation pour essayer de la faire devenir nôtre, en l'assumant complètement. Et le chrétien, après avoir accueilli la Parole de Dieu, ne la garde pas enfermée en lui, car cette Parole doit rencontrer «un autre livre», que le *Catéchisme* appelle «celui de la vie» (cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, n. 2706). C'est ce que nous tentons de faire chaque fois que nous méditons la Parole.

La pratique de la méditation a reçu une grande attention ces dernières années. Ce ne sont pas que les chrétiens qui parlent d'elle: il existe une pratique méditative dans presque toutes les religions du monde. Mais il s'agit d'une activité également présente chez les personnes qui n'ont pas une vision religieuse de la vie. Nous avons tous besoin de méditer, de réfléchir, de nous retrouver nous-mêmes, c'est une dynamique humaine. On recherche en particulier la méditation dans le monde occidental vorace, parce que celle-ci représente une barrière élevée contre le stress quotidien et le vide qui se répand partout. Voilà donc l'image de jeunes et d'adultes assis en recueillement, en silence, avec les yeux clos... Mais nous pouvons nous demander: que font ces personnes? Elles méditent. C'est un phénomène à considérer de manière positive: en effet, nous ne sommes pas faits pour courir sans cesse, nous possédons une vie intérieure qui ne peut pas être toujours piétinée. Méditer est donc un besoin de tous. Méditer, pour ainsi dire, serait comme s'arrêter et reprendre son souffle dans la vie.

Cependant, nous nous apercevons que cette parole, une fois accueillie dans un contexte chrétien, acquiert une spécificité qui ne doit pas être effacée. Méditer est une dimension humaine nécessaire, mais méditer dans le contexte chrétien va au-delà: c'est une dimension qui ne doit pas être effacée. La grande porte à travers laquelle passe la prière d'un baptisé – nous le rappelons encore une fois – est Jésus Christ. Pour le chrétien, la méditation entre par la porte de Jésus Christ. La pratique de la méditation suit elle aussi ce sentier. Et le chrétien, lorsqu'il prie, n'aspire pas à la pleine transparence de soi, il ne se met pas à la recherche du noyau le plus profond de son moi. Cela est licite, mais le chrétien cherche une autre chose. La prière du chrétien est avant tout une rencontre avec l'Autre, avec l'Autre mais avec un A majuscule: la rencontre transcendante avec Dieu. Si une expérience de prière nous donne la paix intérieure, ou la maîtrise de nous-mêmes, ou la lucidité sur le chemin à entreprendre, ces résultats sont, pour ainsi dire, des effets collatéraux de la grâce de la prière chrétienne qui est la rencontre avec Jésus, c'est-à-dire que méditer c'est aller à la rencontre de Jésus, guidés par une phrase ou par une Parole de l'Écriture Sainte.

Le terme «méditation» a eu des significations différentes au cours de l'histoire. Même au sein du christianisme, celui-ci se réfère à des expériences spirituelles différentes. Toutefois, on peut retrouver certaines lignes communes, et le *Catéchisme* nous aide encore en cela, quand il dit: «Les méthodes de méditation sont aussi diverses que les maîtres spirituels. [...] Mais une méthode n'est qu'un guide; l'important est d'avancer, avec l'Esprit Saint, sur l'unique chemin de la prière: le Christ Jésus» (n. 2707). Et il faut signaler ici un compagnon de route, quelqu'un qui nous guide: l'Esprit Saint. La méditation chrétienne est impossible sans l'Esprit Saint. C'est Lui qui nous guide à la rencontre de Jésus. Jésus nous avait dit: «Je vous enverrai l'Esprit Saint. Il vous enseignera et vous expliquera. Il vous enseignera et vous expliquera». Et dans la méditation également, l'Esprit Saint est le guide pour avancer à la rencontre de Jésus Christ.

Il existe donc de nombreuses méthodes de méditation chrétienne: certaines très sobres, d'autres plus complexes; certaines accentuent la dimension intellectuelle de la personne, d'autres plutôt celle affective et émotive. Ce sont des méthodes. Toutes sont importantes et toutes sont dignes d'être pratiquées, dans la mesure où elles peuvent aider l'expérience de la foi à devenir un acte total de la personne: ce n'est pas seulement l'esprit qui prie, c'est tout l'homme qui prie, la totalité de la personne, de même que ce n'est pas seulement le sentiment qui prie. Les anciens avaient l'habitude de dire que l'organe de la prière est le cœur, et ils expliquaient ainsi que c'est tout l'homme, à partir de son centre, du cœur, qui entre en relation avec Dieu, et pas seulement certaines de ses facultés. C'est pourquoi il faut toujours se rappeler que la méthode est une voie, pas un objectif: n'importe quelle méthode de prière, si elle veut être chrétienne, fait partie de cette *sequela Christi* qui est l'essence de notre foi. Les méthodes de méditation sont des voies à parcourir pour arriver à la rencontre de Jésus, mais si tu t'arrêtes sur la route et que tu ne regardes que la route, tu ne trouveras jamais Jésus. Tu feras un dieu de la route, mais la route est un moyen pour te conduire à Jésus. Le *Catéchisme* précise: «La méditation met en œuvre la pensée, l'imagination, l'émotion et le désir. Cette mobilisation est nécessaire pour approfondir les

convictions de foi, susciter la conversion du cœur et fortifier la volonté de suivre le Christ. La prière chrétienne s'applique de préférence à méditer " les mystères du Christ "» (n. 2708).

Voilà donc la grâce de la prière chrétienne: le Christ n'est pas loin, mais il est toujours en relation avec nous. Il n'y a pas d'aspect de sa personne divine et humaine qui ne puisse devenir pour nous un lieu de salut et de bonheur. Chaque moment de la vie terrestre de Jésus, à travers la grâce de la prière, peut devenir contemporain pour nous, grâce à l'Esprit Saint, le guide. Mais vous savez que l'on ne peut pas prier sans être guidés par l'Esprit Saint. C'est Lui qui nous guide! Et grâce à l'Esprit Saint, nous sommes nous aussi présents au bord du fleuve Jourdain, quand Jésus s'y plonge pour recevoir le baptême. Nous sommes nous aussi invités aux noces de Cana, quand Jésus donne le vin le meilleur pour la joie des époux; c'est-à-dire que c'est l'Esprit Saint qui nous relie à ces mystères de la vie du Christ, car dans la contemplation de Jésus nous faisons l'expérience de la prière pour nous unir davantage à Lui. Nous assistons nous aussi avec étonnement aux mille guérisons accomplies par le Maître. Prenons l'Évangile, méditons sur ces mystères de l'Évangile et l'Esprit nous guidera pour être présents là. Et dans la prière – quand nous prions –, nous sommes tous comme le lépreux purifié, l'aveugle Bartimée qui retrouve la vue, Lazare qui sort du tombeau... Nous aussi, nous sommes guéris dans la prière, comme l'a été l'aveugle Bartimée, et cet autre, le lépreux... Nous sommes nous aussi ressuscités, comme Lazare a été ressuscité, car la prière de méditation guidée par l'Esprit Saint, nous conduit à revivre ces mystères de la vie du Christ, à rencontrer le Christ et à dire, avec l'aveugle: «Seigneur, aie pitié de moi! Aie pitié de moi» - «Et que veux-tu?» - «Voir, entrer dans ce dialogue». Et la méditation chrétienne, guidée par l'Esprit, nous conduit à ce dialogue avec Jésus. Il n'existe pas de page de l'Évangile où il n'y ait pas de place pour nous. Méditer, pour nous chrétiens, est une manière de rencontrer Jésus. Et ainsi, seulement ainsi, de nous retrouver nous-mêmes. Et cela n'est pas un repli sur nous-mêmes, non: aller auprès de Jésus et nous rencontrer nous-mêmes auprès de Jésus, guéris, ressuscités, forts par la grâce de Jésus. Et rencontrer Jésus, le sauveur de tous, également de moi-même. Et cela grâce à la guide de l'Esprit Saint.

---

Je salue cordialement les personnes de langue française.

Frères et sœurs, prenons plus souvent le temps de rencontrer Jésus par la prière de méditation. Tout épisode de sa vie terrestre, par l'Esprit Saint, est source de grâce, source de force et de consolation dans les événements les plus concrets de notre existence.

Que Dieu vous bénisse !

---

**Résumé de la catéchèse du Saint-Père :**

Frères et sœurs, nous parlons aujourd'hui de la prière de méditation qui nous met devant les grandes pages de la Révélation, dans le but de les faire nôtres. Tous, nous avons besoin de méditer, de réfléchir, de nous retrouver en nous-mêmes. Nous ne sommes pas faits pour courir sans cesse et notre vie intérieure ne doit pas être négligée. Mais, pour le chrétien, la méditation est avant tout une rencontre avec Jésus, qui, par sa grâce, nous donne la paix intérieure, la maîtrise sur nous-même, la lumière sur le chemin à entreprendre. Dans le christianisme, la méditation fait référence à des expériences spirituelles diverses : les méthodes de méditation sont nombreuses, certaines plus intellectuelles, d'autres plus émotives ou affectives. Mais ces méthodes ne sont que des guides pour nous faire avancer, avec l'Esprit Saint, sur l'unique voie de la prière qui est Jésus-Christ. Elles mettent en œuvre la pensée, l'imagination, l'émotion, le désir afin de mettre tout notre être en relation avec Dieu, de susciter la conversion du cœur et de fortifier la volonté de suivre le Christ dont tout événement de la vie peut devenir lieu de sanctification et de joie.