

Audience générale: **«La méditation est une manière de rencontrer Jésus»**

Dans sa catéchèse ce mercredi, le Pape François a poursuivi son enseignement sur la prière, s'arrêtant sur la méditation. Une pratique qui connaît une grande attention ces dernières années. Une méthode qui n'est pas un objectif en soi mais qui peut être une voie pour conduire au Christ, l'essence de notre foi.

Olivier Bonnel-Cité du Vatican

Pour un chrétien, «méditer» signifie chercher une synthèse: *«cela veut dire se mettre devant la grande page de la Révélation pour essayer de la faire devenir nôtre, en l'assumant complètement»* a expliqué le Pape en débutant sa catéchèse. La méditation, a-t-il expliqué, *«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»*.

Pour François, méditer est «une dynamique humaine», car nous avons tous besoin de méditer, de réfléchir, de nous retrouver nous-même. *«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»*.

Les «effets collatéraux de la grâce de la prière»

La méditation est *«un phénomène à considérer de manière positive, a poursuivi le Pape: en effet, nous ne sommes pas faits pour courir sans cesse, nous possédons une vie intérieure qui ne peut pas être toujours piétinée»*. Mais accueillie dans un contexte chrétien, la méditation acquiert une spécificité particulière. *«La grande porte à travers laquelle passe la prière d'un baptisé – nous le rappelons encore une fois – est Jésus Christ»* a souligné François, et la pratique de la méditation suit elle aussi ce sentier. Et le Pape de préciser: *«le chrétien, quand 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; la prière du chrétien est avant tout une rencontre avec l'Autre avec un A majuscule»*.

Ainsi, a expliqué le Souverain Pontife, si une expérience de prière nous donne «la paix intérieure, la maîtrise de nous-mêmes ou la lucidité sur le chemin à entreprendre», il s'agit des *«effets collatéraux de la grâce de la prière qui est la rencontre avec Jésus»*.

La méthode est une voie, pas un objectif

Il existe de nombreuses méthodes de méditation chrétienne, a poursuivi le Pape, certaines accentuant sur la dimension intellectuelle de la personne, d'autres développant des aspects plus émotifs et affectifs. Mais toutes *«sont importantes et dignes d'être pratiquées, dans la mesure où elles peuvent aider l'expérience de la foi»*

à devenir un acte total de la personne». 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, qui entre en relation avec Dieu, et pas seulement certaines de ses facultés. C'est pourquoi a précisé François, «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».

Le Catéchisme de l'Église catholique, a ajouté le Saint-Père précise que 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"»

Le Pape a conclu sa catéchèse en rappelant que 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 en effet qui ne puisse devenir pour nous un lieu de salut et de bonheur. «Méditer, pour nous chrétiens, est une manière de rencontrer Jésus. Et ainsi, seulement ainsi, de nous retrouver nous-mêmes».