



Le Saint-Siège

BENOÎT XVI

AUDIENCE GÉNÉRALE

Castel Gandolfo

Mercredi 17 août 2011

[[Vidéo](#)]

L'homme en prière (10)

La méditation

Chers frères et sœurs,

Nous sommes encore dans la lumière de la fête de l'Assomption qui — comme je l'ai dit — est une Fête de l'espérance. Marie est arrivée au Paradis et telle est notre destination: nous pouvons tous arriver au Paradis. La question est de savoir comment. Marie y est arrivée; Elle est — nous dit l'Évangile — «Celle qui a cru en l'accomplissement de ce qui lui a été dit de la part du Seigneur» (Lc 1, 45). Marie a donc cru, elle s'est fiée à Dieu, elle est entrée de sa pleine volonté dans la volonté du Seigneur et ainsi, elle était véritablement sur le chemin tout droit, sur le chemin vers le Paradis. Croire, se confier au Seigneur, entrer dans sa volonté: tel est l'objectif essentiel.

Aujourd'hui, je ne voudrais pas parler de tout ce chemin de la foi, mais uniquement d'un aspect limité de la vie de la prière qui est la vie du contact avec Dieu, c'est-à-dire la méditation. Et que signifie la méditation? Cela signifie «faire mémoire» de ce que Dieu a fait et ne pas oublier ses nombreux bienfaits (cf. Ps 103, 2b). Souvent, nous ne voyons que les choses négatives; nous devons garder en mémoire également les choses positives, les dons que Dieu nous a faits, être attentifs aux signes positifs qui viennent de Dieu et nous en souvenir. Nous parlons donc d'un type de prière qui, dans la tradition chrétienne, est appelé «oraison mentale». Nous connaissons

d'ordinaire l'oraison à travers les paroles, et naturellement, l'esprit et le cœur doivent également être présents dans cette oraison, mais nous parlons aujourd'hui d'une méditation qui n'est pas faite de paroles, mais qui est une prise de contact de notre esprit avec le cœur de Dieu. Et Marie est ici un modèle très réel. L'évangéliste Luc répète plusieurs fois que «quant à Marie, elle conservait avec soin toutes ces choses, les méditant en son cœur» (2, 19; cf. 2, 51b). Gardienne qui n'oublie pas, Elle est attentive à tout ce que le Seigneur lui a dit et fait, et médite, c'est-à-dire qu'elle prend contact avec diverses choses, elle les approfondit dans son cœur.

Celle, donc, qui «a cru» à l'annonce de l'Ange et s'est faite instrument afin que la Parole éternelle du Très-Haut puisse s'incarner, a également accueilli dans son cœur l'admirable prodige de la naissance humaine-divine, elle l'a méditée, elle s'est arrêtée dans sa réflexion sur ce que Dieu était en train d'opérer en Elle, pour accueillir la volonté divine dans sa vie et y répondre. Le mystère de l'incarnation du Fils de Dieu et de la maternité de Marie est si grand qu'il exige un processus d'intériorisation de la part de Marie, qui cherche à en approfondir la compréhension, à en interpréter le sens, à en comprendre les aspects et les implications. Ainsi, jour après jour, dans le silence de la vie ordinaire, Marie a continué de conserver dans son cœur les admirables événements successifs dont elle a été le témoin, jusqu'à l'épreuve extrême de la Croix et la gloire de la Résurrection. Marie a vécu pleinement son existence, ses devoirs quotidiens, sa mission de Mère, mais elle a su maintenir en elle un espace intérieur pour réfléchir sur la parole et sur la volonté de Dieu, sur ce qui avait lieu en Elle, sur les mystères de la vie de son Fils.

A notre époque, nous sommes absorbés par de nombreuses activités et occupations, préoccupations et problèmes; on tend souvent à remplir les espaces de la journée, sans avoir un moment pour s'arrêter et réfléchir et nourrir la vie spirituelle, le contact avec Dieu. Marie nous enseigne qu'il est nécessaire de trouver dans nos journées, avec toutes nos activités, des moments pour nous recueillir en silence et méditer sur ce que le Seigneur veut nous enseigner, sur la façon dont il est présent et agit dans le monde et dans notre vie: être capables de s'arrêter un moment et de méditer. Saint Augustin compare la méditation des mystères de Dieu à l'assimilation de la nourriture et utilise un verbe qui revient dans toute la tradition chrétienne: «ruminer»; c'est-à-dire que les mystères de Dieu doivent constamment résonner en nous-mêmes afin qu'ils deviennent familiers, qu'ils orientent notre vie, qu'ils nous nourrissent comme cela a lieu avec la nourriture nécessaire pour nous alimenter. Et saint Bonaventure, en se référant aux paroles de l'Écriture Sainte, dit qu'elles «doivent toujours être ruminées pour pouvoir être goûtées en y appliquant ardemment notre esprit» (*Coll. In Hex*, ed. Quaracchi 1934, p. 218). Méditer signifie donc créer en nous une situation de recueillement, de silence intérieur, pour réfléchir, assimiler les mystères de notre foi et ce que Dieu opère en nous; et pas seulement les choses qui vont et viennent. Nous pouvons «ruminer» de diverses façons, en prenant, par exemple, un bref passage de l'Écriture Sainte, en particulier les Évangiles, les Actes des Apôtres, les Lettres des apôtres, ou encore une page d'un auteur de spiritualité qui nous rapproche des réalités de Dieu, et les rend plus présentes de nos jours, en se faisant éventuellement conseiller par un confesseur ou par un directeur spirituel, lire et réfléchir sur ce que l'on a lu, en s'y arrêtant, en nous efforçant de

le comprendre, de comprendre ce que cela nous dit, ce que cela dit aujourd'hui, d'ouvrir notre âme à ce que le Seigneur veut nous dire et nous enseigner. Le chapelet est lui aussi une prière de méditation: en répétant le Je vous salue Marie, nous sommes invités à repenser et à réfléchir sur le Mystère que nous avons proclamé. Mais nous pouvons également nous arrêter sur une expérience spirituelle intense, sur des paroles qui nous ont marqués en participant à l'Eucharistie du dimanche. Vous voyez donc qu'il existe de nombreuses façons de méditer et ainsi, de prendre contact avec Dieu, de nous approcher de Dieu et, de cette façon, d'être en chemin vers le Paradis.

Chers amis, la constance de donner du temps à Dieu est un élément fondamental pour la croissance spirituelle; ce sera le Seigneur lui-même qui nous donnera le goût de ses mystères, de ses paroles, de sa présence et de son action, de sentir comme cela est beau lorsque Dieu parle avec nous; cela nous fera comprendre de façon plus profonde ce qu'il attend de nous. A la fin, tel est précisément l'objectif de la méditation: nous remettre toujours plus entre les mains de Dieu, avec confiance et amour, certains que ce n'est qu'en faisant sa volonté que nous sommes à la fin véritablement heureux.

* * *

Chers amis francophones, je vous accueille avec joie. Je salue particulièrement les pèlerins venus du Burkina Faso. Bienvenue! Je vous invite à confier votre pèlerinage à la Vierge Marie dont nous venons de célébrer l'Assomption auprès de son Fils. Que Dieu vous bénisse tous!

© Copyright 2011 - Libreria Editrice Vaticana

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana