

Lettre de la Congrégation pour la Doctrine de la foi

QUELQUES ASPECTS DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

I. Introduction

1. Chez beaucoup de chrétiens de notre temps, le désir est très vif d'apprendre à prier d'une manière authentique et approfondie, malgré les nombreuses difficultés que la culture moderne oppose à l'exigence ressentie de silence, de recueillement et de méditation. L'intérêt que des formes de méditation liées à certaines religions orientales et à leurs modes particuliers de prière ont suscité ces dernières années, même parmi les chrétiens, est un signe non négligeable de ce besoin de recueillement spirituel et de profond contact avec le mystère divin. Toutefois, face à ce phénomène, on a aussi ressenti de divers côtés la nécessité de pouvoir disposer de critères sûrs, au plan doctrinal et pastoral, qui permettent d'éduquer à la prière, dans ses multiples manifestations, tout en demeurant dans la lumière de la vérité révélée en Jésus, grâce à l'authentique tradition de l'Église. La présente Lettre entend répondre à cette urgence, afin que dans les diverses Églises particulières, la pluralité des formes de prière, y compris les nouvelles, ne fasse jamais perdre de vue leur nature précise, personnelle et communautaire. Ces indications sont adressées avant tout aux évêques, afin qu'ils en fassent l'objet de leur sollicitude pastorale à l'égard des Églises qui leur sont confiées, de sorte que tout le Peuple de Dieu, prêtres, religieux et laïcs, soit invité à prier avec une vigueur nouvelle Dieu notre Père, dans l'Esprit du Christ notre Seigneur.

2. Le contact toujours plus fréquent avec d'autres religions et leurs différents styles et méthodes de prière a, durant ces dernières décennies, conduit de nombreux fidèles à s'interroger sur la valeur que peuvent avoir pour les chrétiens des formes non chrétiennes de méditation. La question concerne surtout les méthodes orientales. Certains s'adressent aujourd'hui à ces méthodes pour des raisons thérapeutiques : l'instabilité spirituelle d'une vie soumise au rythme obsédant de la société technologiquement avancée pousse aussi un certain nombre de chrétiens à chercher en elles la voie de la tranquillité intérieure et de l'équilibre psychique. Cet aspect psychologique ne sera pas considéré dans la présente Lettre, qui entend au contraire mettre en évidence les implications théologiques et spirituelles du problème. D'autres chrétiens, dans le sillage du mouvement d'ouverture et d'échange avec les religions et les cultures diverses, sont d'avis que leur prière a beaucoup à gagner en s'inspirant de ces méthodes. Observant que dans des temps récents, bien des méthodes de méditation spécifiques au christianisme sont tombées dans l'abandon, ces chrétiens se demandent : ne serait-il pas alors possible, par une nouvelle éducation à la prière, d'enrichir notre héritage, en y incorporant aussi ce qui lui était jusqu'ici étranger ?

Quelques aspects de la méditation chrétienne

3. Pour répondre à cette question, il faut avant tout considérer, ne fût-ce qu'à grands traits, en quoi consiste la nature infime de la prière chrétienne, pour voir ensuite si et comment elle peut être enrichie par des méthodes de méditation nées dans le contexte de religions et de cultures différentes. A cette fin, il est nécessaire de formuler une observation préliminaire fondamentale. La prière chrétienne est toujours déterminée par la structure de la foi chrétienne, dans laquelle resplendit la vérité même de Dieu et de la créature. C'est pourquoi elle se présente, à proprement parler, comme un dialogue personnel, intime et profond, entre l'homme et Dieu. Elle exprime donc la communion des créatures rachetées à la vie intime des Personnes trinitaires. Dans cette communion qui se fonde sur le baptême et l'Eucharistie, source et sommet de la vie de l'Église, est impliquée une attitude de conversion, un exode du « moi » vers le « Tu » de Dieu. La prière chrétienne est donc toujours en même temps authentiquement personnelle et communautaire. Elle repousse les techniques impersonnelles ou centrées sur le moi, capables de produire des automatismes dans lesquels celui qui prie reste prisonnier d'un spiritualisme intimiste, incapable d'une libre ouverture au Dieu transcendant. Dans l'Église, la légitime recherche de nouvelles méthodes de méditation devra toujours considérer que pour une prière authentiquement chrétienne, il faut essentiellement la rencontre de deux libertés : la liberté infinie de Dieu et la liberté finie de l'homme.

II. La prière chrétienne à la lumière de la Révélation

4. Comment doit prier l'homme qui accueille la révélation biblique, la Bible elle-même nous l'enseigne. Dans l'Ancien Testament se trouve un merveilleux recueil de prières resté vivant au long des siècles même dans L'Église de Jésus-Christ, où il est devenu la base de la prière officielle : le Livre des Louanges ou des Psaumes. Des prières de forme psalmique se trouvent déjà dans des textes plus anciens, ou bien on en retrouve un écho dans des textes plus récents de l'Ancien Testament. Les prières du Livre des Psaumes narrent avant tout les grandes œuvres de Dieu en faveur du peuple élu. Israël médite, contemple et rend à nouveau présentes les merveilles de Dieu, en en faisant mémoire à travers la prière. Dans la révélation biblique, Israël arrive à reconnaître et à louer Dieu présent dans toute la création et dans le destin de chaque homme. Ainsi l'invoque-t-il, par exemple, comme Celui qui secourt dans le danger, la maladie, la persécution, la tribulation. Enfin, toujours à la lumière de ses œuvres salvifiques, Dieu est célébré dans sa divine puissance et sa bonté, dans sa justice et sa miséricorde, dans sa royale grandeur.

5. Grâce aux paroles, aux œuvres, à la Passion et à la Résurrection de Jésus-Christ, dans le Nouveau Testament la foi reconnaît en lui la définitive autorévélation de Dieu, la Parole incarnée qui dévoile les profondeurs les plus intimes de son amour. C'est l'Esprit-Saint qui fait pénétrer dans ces profondeurs de Dieu, lui qui, envoyé dans le cœur des croyants, « sonde tout, jusqu'aux profondeurs de Dieu » (1 Co.2,10). L'Esprit, selon la promesse de Jésus à ses disciples, expliquera tout ce que lui ne pouvait pas encore leur dire. Cependant l'Esprit « ne parlera pas de lui-même, (...) mais il me glorifiera car c'est de mon bien qu'il recevra et il vous le dévoilera » (Jn.16,13s). Ce que Jésus appelle « son bien » est, comme il l'explique

Quelques aspects de la méditation chrétienne

ensuite, également celui de Dieu le Père, car « tout ce qu'a le Père est à moi. Voilà pourquoi j'ai dit que c'est de mon bien qu'il reçoit et qu'il vous le dévoilera » (Jn.16,15).

Les auteurs du Nouveau Testament ont, en pleine conscience, toujours parlé de la révélation de Dieu dans le Christ à l'intérieur d'une vision illuminée par le Saint-Esprit. Les Évangiles synoptiques rapportent les œuvres et les paroles de Jésus-Christ sur la base d'une compréhension plus profonde, acquise après Pâques, de ce que les disciples avaient vu et entendu. Tout l'Évangile de Jean respire la contemplation de celui qui, dès le début, est le Verbe de Dieu fait chair. Paul, à qui Jésus est apparu sur la route de Damas dans sa majesté divine, tente d'éduquer les fidèles pour qu'ils soient en mesure « de comprendre, avec tous les saints, ce qu'est la largeur, la longueur, la hauteur et la profondeur (du Mystère du Christ) et de connaître l'amour du Christ qui surpasse toute connaissance, pour être comblés de toute la plénitude de Dieu » (Ep.3,18s). Pour Paul, le mystère de Dieu est le Christ « dans lequel se trouvent cachés tous les trésors de la sagesse et de la science » (Col.2,3) et, précise l'Apôtre : « Je dis cela pour que nul ne vous abuse par des discours séduisants » (v.4).

6. Il existe donc un étroit rapport entre la révélation et la prière. La Constitution dogmatique *Dei Verbum* nous enseigne que par sa révélation, le Dieu invisible « s'adresse aux hommes en son immense amour ainsi qu'à des amis (cf. Ex.33,11 ; Jn.15,14-15) ; il s'entretient avec eux (cf. Ba.3,38) pour les inviter et les admettre à partager sa propre vie ».

Cette révélation s'est faite à travers des paroles et des œuvres qui renvoient toujours réciproquement les unes aux autres ; dès le début et dans la suite, tout converge vers le Christ, plénitude de la révélation et de la grâce, et vers le don de l'Esprit-Saint. Celui-ci rend l'homme capable d'accueillir et de contempler les paroles et les œuvres de Dieu, de le remercier et de l'adorer, dans l'assemblée des fidèles et dans l'intimité du cœur illuminé par la grâce.

C'est pourquoi l'Église recommande toujours la lecture de la Parole de Dieu comme source de la prière chrétienne, et en même temps elle exhorte à découvrir le sens profond de la Sainte Écriture au moyen de la prière, pour que s'établisse le dialogue entre Dieu et l'homme, car nous lui parlons quand nous prions, mais nous l'écoutons quand nous lisons les oracles divins.

7. De ce qui vient d'être rappelé découlent aussitôt plusieurs conséquences. Si la prière du chrétien doit s'insérer dans le mouvement trinitaire de Dieu, son contenu essentiel devra nécessairement être aussi déterminé par la double direction de ce mouvement : dans l'Esprit-Saint, le Fils vient dans le monde pour le réconcilier avec le Père par ses œuvres et ses souffrances ; d'autre part, dans le même mouvement et dans le même Esprit, le Fils incarné retourne au Père, accomplissant sa volonté par la Passion et la Résurrection. Le « Notre Père », la prière de Jésus, indique clairement l'unité de ce mouvement : la volonté du Père doit se réaliser sur la terre comme au ciel (les demandes de pain, de pardon, de protection, explicitent les dimensions fondamentales de la volonté de Dieu envers nous), afin qu'une nouvelle terre vive dans la Jérusalem céleste.

Quelques aspects de la méditation chrétienne

C'est à l'Église que la prière de Jésus est remise (« vous donc, priez ainsi » Mt.6,9), et pour cette raison, la prière chrétienne, même lorsqu'elle s'élève dans la solitude, est en réalité toujours située à l'intérieur de cette « communion des saints » dans laquelle et avec laquelle on prie, tant en forme publique et liturgique qu'en forme privée. C'est pourquoi elle doit se faire toujours dans l'esprit authentique de l'Église en prière et donc sous sa conduite, qui peut se concrétiser parfois sous forme d'une direction spirituelle expérimentée. Même quand il est seul et prie dans le secret, le chrétien a conscience de prier toujours en union avec le Christ, dans l'Esprit-Saint, en union avec tous les saints, pour le bien de l'Église.

III. Manières erronées de prier

8. Déjà au cours des premiers siècles, s'insinuèrent dans l'Église des manières erronées de prier. Quelques textes du Nouveau Testament en font connaître les traces (cf. 1 Jn.4,3 ; 1 Tm.1,3-7 et 4,3-4). Dans la suite, on peut remarquer deux déviations fondamentales : la fausse gnose et le messalianisme, dont se sont occupés les Pères de l'Église. De cette expérience chrétienne primitive et de l'attitude des Pères, on peut apprendre beaucoup pour faire face à la problématique contemporaine.

Contre la déviation de la fausse gnose, les Pères affirment que la matière est créée par Dieu, et que comme telle, elle n'est pas mauvaise. Ils soutiennent en outre que la grâce, dont la source est toujours l'Esprit-Saint, n'est pas un bien propre de l'âme, mais doit être implorée de Dieu comme un don. L'illumination ou connaissance supérieure de l'Esprit (« gnose ») ne rend donc pas superflue la foi chrétienne. Enfin pour les Pères le signe authentique d'une connaissance supérieure, fruit de la prière, est toujours l'amour chrétien.

9. Si la perfection de la prière chrétienne ne peut être jugée sur la base de la sublimité de la connaissance gnostique, elle ne peut pas l'être davantage en référence à l'expérience du divin, à la manière du messalianisme. Les faux charismatiques du IV^e siècle identifiaient la grâce de l'Esprit-Saint avec l'expérience psychologique de sa présence dans l'âme. S'opposant à eux, les Pères insistèrent sur le fait que l'union de l'âme orante avec Dieu s'accomplit dans le mystère, en particulier à travers les sacrements de l'Église. Elle peut ainsi se réaliser jusque dans des expériences d'affliction et aussi de désolation. Contrairement à l'opinion des Messaliens, ces expériences ne sont pas nécessairement un signe que l'Esprit a abandonné l'âme. Comme l'ont toujours clairement reconnu les maîtres spirituels, elles peuvent être au contraire une authentique participation à l'état d'abandon sur la croix de Notre Seigneur, qui demeure toujours modèle et médiateur de la prière.

10. Ces deux formes d'erreur continuent d'être une tentation pour l'homme pécheur. Elles l'incitent à essayer de surmonter la distance qui sépare la créature du Créateur, comme quelque chose qui ne devrait pas exister ; à considérer le cheminement du Christ sur la terre, grâce auquel il a voulu nous conduire au Père, comme une réalité dépassée ; enfin à rabaisser

Quelques aspects de la méditation chrétienne

ce qui est accordé comme une pure grâce au niveau de la psychologie naturelle, comme « connaissance supérieure » ou comme « expérience ».

Réapparues de temps à autres aux marges de la prière de l'Église, ces formes erronées semblent aujourd'hui impressionner à nouveau de nombreux chrétiens, se présentant à eux comme un remède psychologique et spirituel, et comme un procédé rapide pour trouver Dieu.

11. Mais ces formes erronées, où qu'elles surgissent, peuvent être diagnostiquées d'une manière très simple. La méditation chrétienne orante cherche à cueillir, dans les œuvres salvifiques de Dieu en Jésus-Christ, Verbe Incarné, et dans le don de son Esprit, la profondeur divine qui s'y révèle toujours à travers la dimension humaine et terrestre. Dans de semblables méthodes de méditation, au contraire, même lorsque l'on part des paroles et des œuvres de Jésus, on cherche à faire abstraction le plus possible de ce qui est terrestre, sensible et conceptuellement limité pour s'élever ou s'immerger dans la sphère du divin qui n'est en tant que telle ni terrestre, ni sensible, ni conceptualisable. Déjà présente dans la religiosité grecque tardive (surtout celle du néoplatonisme), cette tendance se rencontre au fond dans l'inspiration religieuse de nombreux peuples, aussitôt qu'ils ont reconnu le caractère précaire de leurs représentations du divin et de leurs tentatives de s'en approcher.

12. Avec la diffusion actuelle des méthodes orientales de méditation dans le monde chrétien et dans les communautés ecclésiales, on se trouve en face d'un renouvellement aigu de la tentative, non exempte de risques et d'erreurs, de mélanger la méditation chrétienne et la méditation non chrétienne. Les propositions en ce sens sont nombreuses et plus ou moins radicales : certaines utilisent des méthodes orientales seulement aux fins d'une préparation psychophysique pour une contemplation réellement chrétienne ; d'autres vont plus loin et cherchent à engendrer, par diverses techniques, des expériences spirituelles analogues à celles dont on parle dans les écrits de certains mystiques catholiques ; d'autres encore ne craignent pas de placer l'absolu sans images ni concepts, propre à la théorie bouddhiste, sur le même plan que la majesté de Dieu, révélée dans le Christ, qui s'élève au-dessus de la réalité finie ; et dans ce but, ils se servent d'une « théologie négative » qui transcende toute affirmation de contenu sur Dieu, niant que les réalités du monde puissent être une trace qui renvoie à l'infinité de Dieu. Aussi proposent-ils d'abandonner non seulement la méditation des œuvres salvifiques que le Dieu de l'Ancienne et de la Nouvelle Alliance a accomplies dans l'histoire, mais aussi l'idée même du Dieu un et trine, qui est amour, cela en faveur d'une immersion dans l'abîme indéterminé de la divinité.

Ces propositions, ou d'autres analogues, pour harmoniser méditation chrétienne et techniques orientales, devront être continuellement examinées avec un soigneux discernement des contenus et de la méthode, pour éviter de tomber dans un pernicieux syncrétisme.

IV. La voie chrétienne de l'union à Dieu

13. Pour trouver la juste « voie » de la prière, le chrétien considèrera ce qui a été dit précédemment à propos des traits saillants de la voie du Christ, dont « la nourriture est de faire la volonté de Celui qui l'a envoyé et de mener son œuvre à bonne fin » (Jn.4,34). Jésus ne vit pas une union plus intime et plus stricte avec le Père que celle qui pour lui se traduit continuellement dans une profonde prière. La volonté du Père l'envoie aux hommes, aux pécheurs, même à ses bourreaux, et il ne peut être plus intimement uni au Père qu'en obéissant à cette volonté. Cela n'empêche nullement que dans son cheminement terrestre, il se retire aussi dans la solitude pour prier, pour s'unir au Père et recevoir de lui une force nouvelle pour sa mission dans le monde. Sur le Thabor, où certainement il est uni au Père d'une façon manifeste, sa passion est évoquée (cf. Lc.9,31) et la possibilité de demeurer dans les « trois tentes » sur le mont de la transfiguration n'est pas même prise en considération. Toute prière contemplative chrétienne renvoie continuellement à l'amour du prochain, à l'action et à la passion, et c'est ainsi qu'elle rapproche le plus de Dieu.

14. Pour s'approcher de ce mystère de l'union à Dieu, que les Pères grecs appelaient divinisation de l'homme, et pour saisir avec précision les modalités selon lesquelles elle se réalise, il faut tenir compte avant tout du fait que l'homme est essentiellement créature et qu'il reste tel pour l'éternité, de sorte qu'une absorption du moi humain dans le moi divin ne sera jamais possible, pas même dans les états de grâce les plus élevés. On doit cependant reconnaître que la personne humaine est créée à l'image et ressemblance de Dieu, et que l'archétype de cette image est le Fils de Dieu, dans lequel et pour lequel nous avons été créés (cf. Col.1,16). Or cet archétype nous révèle le plus grand et le plus beau mystère chrétien : de toute éternité, le Fils est autre par rapport au Père, et toutefois, dans l'Esprit-Saint, il est de la même substance ; en conséquence, le fait qu'il existe une altérité n'est pas un mal, mais plutôt le plus grand des biens. Il y a altérité en Dieu même, qui est une seule nature en trois personnes, et il y a altérité entre Dieu et la créature, qui sont par nature différents. Enfin, dans la sainte Eucharistie comme dans les autres sacrements, et analogiquement dans ses actions et ses paroles, le Christ se donne lui-même à nous, et nous fait participer à sa nature divine, sans pour autant supprimer notre nature créée, à laquelle lui-même participe avec son Incarnation.

15. Si l'on considère ensemble ces vérités, on découvre avec un profond émerveillement que dans la réalité chrétienne, toutes les aspirations présentes dans la prière des autres religions sont comblées, sans pour autant que le moi personnel et son caractère de créature doivent être annulés et disparaître dans l'océan de l'Absolu. « Dieu est amour » (1 Jn.4,8) : cette affirmation profondément chrétienne peut concilier l'union parfaite avec l'altérité entre l'être qui aime et l'être aimé, avec l'éternel échange et l'éternel dialogue. Dieu lui-même est cet éternel échange, et nous pouvons en pleine vérité devenir participants du Christ, comme fils adoptifs, et crier avec le Fils dans l'Esprit-Saint : « Abba, Père ». En ce sens, les Pères de l'Église ont pleinement raison de parler de divinisation de l'homme qui, incorporé au Christ Fils de Dieu par nature, devient par sa grâce participant de la nature divine, fils dans le Fils. Le chrétien, en recevant l'Esprit-Saint, glorifie le Père et participe réellement à la vie trinitaire de Dieu.

V. Questions de méthode

16. La majeure partie des grandes religions qui ont cherché l'union avec Dieu dans la prière, ont aussi indiqué des voies pour l'atteindre. Comme l'Église catholique ne rejette rien de ce qui est vrai et saint dans ces religions, on ne devra pas rejeter a priori ces indications parce que non chrétiennes. On pourra au contraire recueillir en elles ce qui s'y rencontre d'utile, à condition de ne jamais perdre de vue la conception chrétienne de la prière, sa logique et ses exigences, puisque c'est à l'intérieur de cette totalité que ces fragments devront être reformulés et assumés. Parmi eux, on peut compter avant tout l'humble acceptation d'un maître expert dans la vie de prière et de ses directives ; c'est là une chose dont on a toujours eu conscience dans l'expérience chrétienne, depuis les temps anciens, dès l'époque des Pères du désert. Ce maître, expert dans le sentire cum Ecclesia, doit non seulement guider et appeler l'attention sur certains dangers, mais comme « père spirituel », il doit aussi introduire d'une manière vivante, dans le cœur à cœur, dans la vie de prière qui est un don de l'Esprit-Saint.

17. L'époque classique tardive non chrétienne distinguait volontiers trois stades dans la vie de perfection : la voie de la purification, de l'illumination et de l'union. Cette doctrine a servi de modèle à beaucoup d'écoles de spiritualité chrétienne. Le schéma, en soi valable, réclame toutefois quelques précisions qui en permettent une correcte interprétation chrétienne pour éviter de dangereuses méprises.

18. La recherche de Dieu moyennant la prière doit être précédée et accompagnée par l'ascèse et la purification des propres péchés et erreurs, car selon la parole de Jésus, seuls « ceux qui ont le cœur pur verront Dieu » (Mt.5,8). L'Évangile vise surtout à une purification morale du manque de vérité et d'amour, et sur un plan plus profond, de tous les instincts égoïstes qui empêchent l'homme de reconnaître et d'accepter la volonté de Dieu dans toute sa pureté. Ce ne sont pas les passions en tant que telles qui ont un caractère négatif (comme le pensaient les stoïciens et les néoplatoniciens), mais leur tendance égoïste. C'est de celle-ci que le chrétien doit se libérer pour arriver à cet état de liberté positive, que l'époque classique chrétienne appelait « apatheia », le Moyen Age « impassibilitas », et les exercices spirituels ignaciens « indiferencia ».

Cela est impossible sans une abnégation radicale, comme on le voit aussi dans saint Paul qui utilise ouvertement le mot mortification (des tendances peccamineuses). Seule cette abnégation rend l'homme Libre de réaliser la volonté de Dieu et de participer à la liberté de l'Esprit-Saint.

19. Il conviendra donc d'interpréter correctement l'enseignement des maîtres qui recommandent de « vider » l'esprit de toute représentation sensible et de tout concept, en maintenant toutefois une aimante attention à Dieu, de sorte qu'il y ait en celui qui prie un vide qui peut alors être rempli par la richesse divine. Le vide dont Dieu a besoin est celui du renoncement au propre égoïsme, pas nécessairement celui du renoncement aux réalités créées qu'il nous a données et au milieu desquelles il nous a placés. Il n'y a pas de doute que dans la

Quelques aspects de la méditation chrétienne

prière, on doit se concentrer entièrement sur Dieu et exclure le plus possible les choses du monde qui enchaînent notre égoïsme. Saint Augustin est sur ce point un maître insigne : si tu veux trouver Dieu, dit-il, abandonne le monde extérieur et rentre en toi-même. Toutefois, poursuit-il, ne demeure pas en toi-même, mais surpasse-toi, car tu n'es pas Dieu : Lui est plus profond et plus grand que toi. « Je cherche sa substance dans mon âme, et je ne la trouve pas ; j'ai toutefois médité sur la recherche de Dieu et, tendu vers lui, à travers les choses créées, j'ai cherché à connaître les perfections invisibles de Dieu ». « Demeurer en soi-même » : voilà le vrai danger. Le grand Docteur de l'Église recommande de se concentrer en soi-même, mais aussi de transcender le moi qui n'est pas Dieu, mais une créature. Car Dieu est bien en nous et avec nous, mais il nous transcende dans son mystère.

20. Du point de vue dogmatique, il est impossible d'arriver à l'amour parfait de Dieu si l'on fait abstraction du don qu'il fait de lui-même dans le Fils incarné crucifié et ressuscité. En lui, sous l'action de l'Esprit-Saint et par pure grâce, nous prenons part à la vie intradivine. Lorsque Jésus déclare : « Qui m'a vu a vu le Père » (Jn.14,9), il n'entend pas simplement la vision et la connaissance extérieures de sa figure humaine (« la chair ne sert de rien » Jn.6,63). Ce qu'il entend est plutôt une vision rendue possible par la grâce de la foi : voir, à travers la manifestation sensible de Jésus ce que comme Verbe incarné il veut vraiment nous montrer de Dieu (« C'est l'esprit qui vivifie [...] ; les paroles que je vous ai dites sont esprit, et elles sont vie » ibid.). Dans ce « voir », il ne s'agit pas de l'abstraction purement humaine de la figure en qui Dieu s'est révélé, mais de saisir la réalité divine dans la figure humaine de Jésus, de saisir sa dimension divine et éternelle dans sa temporalité. Comme le dit saint Ignace dans les Exercices spirituels, nous devrions essayer de saisir « le parfum infini et la douceur infinie de la divinité » (n° 124) en partant de la vérité révélée finie par laquelle nous avons commencé. Tandis qu'il nous élève, Dieu est libre de nous « vider » de tout ce qui nous retient en ce monde, de nous attirer complètement dans la vie trinitaire de son amour éternel. Toutefois, ce don ne peut nous être concédé que dans le Christ par l'Esprit-Saint, et non à travers nos propres forces, en faisant abstraction de sa révélation.

21. Dans le chemin de la vie chrétienne, la purification est suivie de l'illumination par l'amour que le Père nous donne dans le Fils et l'onction que nous recevons de lui dans l'Esprit-Saint (cf. 1 Jn.2,20). Dès l'antiquité chrétienne, on fait référence à l'illumination reçue au baptême. Elle introduit les fidèles, initiés aux divins mystères, à la connaissance du Christ par la foi qui opère au moyen de la charité. Bien plus, certains écrivains ecclésiastiques parlent d'une manière explicite de l'illumination reçue dans le baptême comme du fondement de la sublime connaissance du Christ Jésus (cf. Ph.3,8) qui est définie comme contemplation.

Par la grâce du baptême, les fidèles sont appelés à progresser dans la connaissance et le témoignage des mystères de la foi moyennant l'intelligence intérieure qu'ils éprouvent des choses spirituelles. Aucune lumière venant de Dieu ne rend superflues les vérités de foi. Les grâces éventuelles d'illumination que Dieu peut concéder aident plutôt à mieux clarifier la dimension plus profonde des mystères professés et célébrés par l'Église, en attendant que le chrétien puisse contempler Dieu tel qu'il est dans sa gloire (cf. 1 Jn.3,2).

Quelques aspects de la méditation chrétienne

22. Enfin le chrétien qui prie peut arriver, si Dieu le veut, à une expérience particulière d'union. Les sacrements, surtout le baptême et l'Eucharistie, sont le commencement objectif de l'union du chrétien à Dieu. Sur cette base, par une grâce spéciale de l'Esprit, celui qui prie peut être appelé à ce type particulier d'union à Dieu qui, dans le milieu chrétien, est qualifiée de mystique.

23. Assurément, le chrétien a besoin de temps déterminés de retraite dans la solitude pour se recueillir et retrouver près de Dieu son chemin. Mais à cause de son caractère de créature, et de créature qui sait n'avoir de sécurité que dans la grâce, sa manière de s'approcher de Dieu ne se fonde sur aucune technique au sens strict du mot. Cela contredirait l'esprit d'enfance requis par l'Évangile. La mystique chrétienne authentique n'a rien à voir avec la technique : elle est toujours un don de Dieu, dont le bénéficiaire se sent indigne.

24. Il existe des grâces mystiques spéciales, conférées, par exemple, aux fondateurs d'institutions ecclésiales en faveur de toute leur fondation, ainsi qu'à d'autres saints, et qui caractérisent leur expérience particulière de prière ; comme telles, elles ne peuvent pas être objet d'imitation et d'aspiration pour d'autres fidèles, même s'ils appartiennent à la même institution et aspirent à une prière toujours plus parfaite. Il peut y avoir divers niveaux et diverses modalités de participation à l'expérience de prière d'un fondateur, sans que la même forme doive être conférée à tous. Du reste, l'expérience de prière, qui a une place privilégiée dans toutes les institutions authentiquement ecclésiales anciennes et modernes, est toujours, en dernière analyse, quelque chose de personnel. Et c'est à la personne que Dieu donne ses grâces en vue de la prière.

25. À propos de la mystique, on doit distinguer entre les dons du Saint-Esprit et les charismes accordés par Dieu d'une manière totalement libre. Les premiers sont quelque chose que tout chrétien peut raviver en soi par une intense vie de foi, d'espérance et de charité ; ainsi, grâce également à une sérieuse ascèse, il peut arriver à une certaine expérience de Dieu et des contenus de la foi. Quant aux charismes, saint Paul dit qu'ils sont surtout donnés en faveur de l'Église, des autres membres du Corps mystique du Christ (cf. 1 Co.12,7). A ce propos, il faut rappeler d'abord que les charismes ne peuvent pas être identifiés avec des dons extraordinaires (cf. Rm.12, 3-21), ensuite que la distinction entre les « dons du Saint-Esprit » et les « charismes » peut être souple. Il est certain que, dans le cadre néotestamentaire, un charisme fécond pour l'Église ne peut être exercé sans un degré déterminé de perfection personnelle, et que, d'autre part, tout chrétien vivant possède un devoir particulier (et en ce sens, un « charisme ») pour l'édification du Corps du Christ (cf. Ep.4,15-16), en communion avec la hiérarchie, à laquelle il revient spécialement de ne pas éteindre l'Esprit, mais de tout examiner pour retenir ce qui est bon.

VI. Méthodes psychophysiques et corporelles

26. L'expérience humaine démontre que la position et l'attitude du corps ne sont pas sans influence sur le recueillement et la disposition de l'esprit. C'est là une donnée à laquelle certains auteurs spirituels de l'Orient et de l'Occident chrétien ont prêté attention. Leurs réflexions, tout en présentant des points communs avec les méthodes orientales non chrétiennes de méditation, évitent les exagérations ou les unilatéralités qui, par contre, sont souvent proposées aujourd'hui à des personnes insuffisamment préparées.

Ces auteurs spirituels ont adopté les éléments qui facilitent le recueillement dans la prière, reconnaissant en même temps aussi leur valeur relative : ceux-ci sont utiles s'ils sont reformulés en vue du but de la prière chrétienne. Ainsi, par exemple, le jeûne possède avant tout, dans le christianisme, la signification d'un exercice de pénitence et de sacrifice ; mais déjà chez les Pères, il avait aussi pour fin de rendre l'homme plus disponible à la rencontre avec Dieu, et le chrétien plus capable de se dominer et en même temps plus attentif à ceux qui sont dans le besoin.

Dans la prière, c'est l'homme tout entier qui doit entrer en relation avec Dieu, et donc son corps aussi doit prendre la position la mieux adaptée au recueillement. Cette position peut exprimer d'une manière symbolique la prière elle-même, variant selon les cultures et la sensibilité personnelle. Dans certaines zones, les chrétiens acquièrent aujourd'hui une conscience plus grande du fait que l'attitude du corps peut favoriser la prière.

27. La méditation chrétienne de l'Orient a valorisé le symbolisme psychophysique, souvent absent de la prière de l'Occident. Il peut aller d'une attitude corporelle déterminée jusqu'aux fonctions vitales, comme la respiration et le battement cardiaque. Ainsi l'exercice de la « prière de Jésus », qui s'adapte au rythme respiratoire naturel, peut, au moins pour un certain temps, être d'une aide réelle à beaucoup.

D'autre part, les mêmes maîtres orientaux ont aussi constaté que tous ne sont pas également aptes à utiliser ce symbolisme, parce que tous ne sont pas en mesure de passer du signe matériel à la réalité spirituelle recherchée. Compris d'une manière inadéquate et incorrecte, le symbolisme peut même devenir une idole, et par conséquent un obstacle à l'élévation de l'esprit vers Dieu. Vivre dans le cadre de la prière toute la réalité de son propre corps comme symbole est encore plus difficile : cela peut dégénérer dans un culte du corps, et porter à identifier subrepticement toutes ses sensations avec des expériences spirituelles.

28. Certains exercices physiques produisent automatiquement des sensations de quiétude et de détente, des sentiments gratifiants, voire même des phénomènes de lumière et de chaleur qui ressemblent à un bien-être spirituel. Les prendre pour d'authentiques consolations de l'Esprit-Saint serait une manière totalement erronée de concevoir le cheminement spirituel. Leur attribuer des significations symboliques typiques de l'expérience mystique, alors que l'attitude morale de l'intéressé ne lui correspond pas, représenterait une sorte de schizophrénie mentale, pouvant même conduire à des troubles psychiques et parfois à des

Quelques aspects de la méditation chrétienne

aberrations morales. Cela n'empêche pas que d'authentiques pratiques de méditation provenant de l'Orient chrétien et des grandes religions non chrétiennes, qui attirent l'homme d'aujourd'hui divisé et désorienté, puissent constituer un moyen adapté pour aider celui qui prie à se tenir devant Dieu dans une attitude de détente intérieure, même au milieu des sollicitations extérieures.

Il faut toutefois rappeler que l'union habituelle à Dieu, à savoir cette attitude de vigilance intérieure et d'invocation de l'aide divine que le Nouveau Testament nomme la prière continuelle, ne s'interrompt pas nécessairement lorsque l'on s'adonne aussi, selon la volonté de Dieu, au travail et au soin du prochain. « Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu », nous dit l'Apôtre (1 Co.10,31). En effet, comme le soutiennent les grands maîtres spirituels, la prière authentique réveille en ceux qui prient une ardente charité, qui les pousse à collaborer à la mission de l'Église et au service de leurs frères, pour la plus grande gloire de Dieu.

VII. « Je suis le chemin »

29. Tout fidèle devra chercher et pourra trouver, dans la variété et la richesse de la prière chrétienne enseignée par l'Église, sa propre manière de prier ; mais toutes ces voies personnelles se rejoignent finalement dans cette voie vers le Père, que Jésus-Christ a déclaré être. Dans la recherche de sa propre voie, chacun se laissera donc guider moins par ses goûts personnels que par l'Esprit-Saint, qui, dans le Christ, le conduit jusqu'au Père.

30. Pour qui s'engage sérieusement, il y aura toutefois des moments où il lui semblera errer dans un désert et, malgré tous ses efforts, ne rien sentir de Dieu. Il doit savoir que ces épreuves ne sont épargnées à aucun de ceux qui prennent la prière au sérieux. Mais il ne doit pas identifier immédiatement cette expérience, commune à tous les chrétiens qui prient, avec la nuit obscure de type mystique. De toute manière, pendant ces périodes, la prière qu'il s'efforcera de maintenir fermement pourra lui donner l'impression d'avoir un caractère artificiel, bien qu'il s'agisse en réalité d'une chose tout à fait différente : elle est, en effet, justement alors, expression de sa fidélité à Dieu, en la présence duquel il veut demeurer même lorsqu'il n'est récompensé par aucune consolation subjective. Dans ces moments apparemment négatifs, devient manifeste ce que la personne qui prie cherche réellement : si elle cherche vraiment Dieu qui la dépasse toujours dans son infinie liberté, ou bien si elle se recherche elle-même, sans réussir à dépasser ses propres expériences, qu'elles lui apparaissent comme des expériences positives d'union à Dieu ou comme des expériences négatives de vide mystique.

31. L'amour de Dieu, unique objet de la contemplation chrétienne, est une réalité qu'on ne peut s'approprier par aucune méthode ni aucune technique ; au contraire, nous devons toujours avoir le regard fixé sur Jésus-Christ, en qui l'amour divin est arrivé pour nous sur la Croix à un tel point que lui-même a voulu assumer même la condition d'éloignement du Père

Quelques aspects de la méditation chrétienne

(cf. Mc.15,34). Nous devons donc laisser décider par Dieu la manière dont il veut nous faire participer à son amour. Mais nous ne pouvons jamais, en aucune manière, chercher à nous mettre au même niveau que l'objet contemplé, l'amour libre de Dieu ; pas même lorsque, par la miséricorde de Dieu le Père, grâce à l'Esprit-Saint envoyé dans nos cœurs, nous est donné gratuitement dans le Christ un reflet sensible de cet amour divin, et que nous nous sentons comme attirés par la vérité, la bonté et la beauté du Seigneur.

Plus il est accordé à une créature de s'approcher de Dieu et plus grandit en elle la révérence face au Dieu trois fois Saint. On comprend alors la parole de saint Augustin : « Tu peux m'appeler ami, je me reconnais serviteur ». Ou mieux encore la parole qui nous est encore plus familière, prononcée par celle qui a été gratifiée de la plus haute intimité avec Dieu : « Il a jeté les yeux sur l'humilité de sa servante. » (Lc.1,48).

À Rome, au siège de la Congrégation pour la Doctrine de la foi, le 15 octobre 1989, en la fête de sainte Thérèse de Jésus.

Joseph card. Ratzinger