

LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION DANS  
LA PRIÈRE DES SALÉSIENS DE DON BOSCO

*Séminaire sur la méditation salésienne*  
Saint Calixte - Rome, 10-12 mai 2018



Coord. Giuseppe Buccellato, SDB

ROMA 2021

## Table des matières

---

Introduction (*Ivo Coelho*)

\*\*\*

Notes pour une “petit traité” sur la méditation aux origines de la Société  
de Saint François de Sales (*Giuseppe Buccellato*)

\*\*\*

Apprendre à méditer avec Saint François de Sales  
(*Eunan McDonnell*)

\*\*\*

La méditation comme Lectio Divina : partage d’une simple expérience  
(*Giuseppe Mariano Roggia*)

\*\*\*

Trois perspectives sur l’importance de la méditation chrétienne  
(*Xavier Blanco*)

\*\*\*

Conclusion (*Giuseppe Buccellato*)

\*\*\*

Lettre circulaire sur le séminaire d’étude sur la méditation salésienne,  
Saint Calixte – Rome, 10 – 12 mai 2018 (*Ivo Coelho*)

\*\*\*

Annexe : Le programme du séminaire

## Abréviations et sigles

---

ASC	Archives Centrales Salésiennes
AGFMA	Archives Générales des Filles de Marie Auxiliatrice
ch.	chapitre
CC	Constitutions de la Société de Saint François de Sales
Cfr./cfr.	Comparer, voir
cit.	volume déjà mentionné dans les notes précédentes
ed./edd.	éditeur(s) / Rédacteur (s)
<i>Ibidem</i>	dans le même volume précédemment cité
<i>L.c.</i>	dans le même volume et la même page précédemment cités
MB	<i>Mémoires biographiques de Saint Jean Bosco</i>
n./nn.	numéro(s)
OEA	ST. FRANÇOIS DE SALES, <i>Oeuvres, Édition d'Annecy.</i>
par.	partie
[autore]	auteur non indiqué sur la couverture

## Introduction

---

Ivo Coelho, SDB

*Nous ne pourrions former des communautés priantes que si nous devenons personnellement des hommes de prière. Chacun de nous a besoin d'exprimer dans l'intimité sa façon personnelle d'être fils de Dieu, de lui manifester sa reconnaissance, de lui confier ses désirs et ses préoccupations apostoliques. L'oraison mentale est pour nous une forme indispensable de prière. Elle renforce notre intimité avec Dieu, nous préserve de la routine, sauvegarde la liberté de notre cœur et nourrit notre dévouement au prochain. Pour Don Bosco, elle est une garantie de persévérance joyeuse dans la vocation (CC 93).*

La pratique de la méditation dans la prière des Salésiens de Don Bosco est le résultat d'un petit séminaire sur la méditation salésienne organisé par le dicastère de formation à Saint Calixte, Rome, du 10 au 12 mai 2018. Le but du séminaire était d'éclairer la place de la méditation dans la tradition et la vie des Salésiens de Don Bosco et d'offrir des lignes orientations pour la croissance dans ce domaine.

Le séminaire est né d'une proposition de Xavier Blanco, directeur de la maison salésienne de Saint-Jacques-de-Compostelle, Espagne, aux participants de la Consulte mondiale pour la Formation en février 2016. Lors d'une messe qu'il a présidée, Xabi nous a surpris en disant : « Pourquoi ne nous apprenez-vous pas à méditer » Au vu du fait que nous révisons le manuel de prière salésien à la demande du 27<sup>ème</sup> Chapitre général, nous avons pensé qu'un petit séminaire dédié à ce thème serait plus qu'approprié. Nous étions présents l'équipe du dicastère (Cleofas Murguia, Silvio Roggia, Francisco Santos, José Kuttianimattathil et moi-même) et aussi Eunan McDonnell, Giuseppe Buccellato, Giuseppe M. Roggia et Xavier Blanco lui-même.

Le séminaire s'est déroulé en quatre phases : le partage de nos expériences personnelles de méditation ; l'illumination de l'expérience à travers la tradition salésienne ; un temps d'échange d'avis et de dialogue ; la récolte des fruits. Un compte rendu plus détaillé du séminaire se trouve dans ma lettre à la fin de ce livre. Ici, je me limite à présenter les contributions de Giuseppe Buccellato, d'Eunan McDonnell, de Giuseppe M. Roggia et de Xavier Blanco, grâce à l'intervention duquel a eu lieu « l'illumination de l'expérience ».

Le but de Giuseppe Buccellato c'était d'offrir un « petit traité » sur la méditation propre de Don Bosco "boschienne", en s'inspirant de Don Bosco lui-même et de la tradition salésienne primitive, en particulier des annotations de Giulio Barberis, premier maître des novices de la Congrégation. Le traité se présente sous la forme d'un décalogue : le besoin de méditation ; la distinction entre la méditation et la lecture spirituelle ; la méditation et le progrès dans les vertus théologiques ; l'importance de la méditation le matin ; la pertinence de faire de la méditation en commun ; la durée de la méditation ; la méditation, la prière affective et l'imagination ; l'importance et l'utilité d'une méthode ; le colloque avec le directeur et la méditation. S'appuyant sur sa connaissance approfondie des sources, Buccellato montre que la méthode suivie pour la méditation par les premiers Salésiens était résolument ignacienne. Don Bosco voyait

dans la méditation un dialogue intime et personnel avec Dieu, dans lequel la dimension affective était prépondérante, contrairement à la lecture spirituelle, qui impliquait avant tout l'intelligence. Paul Albera, deuxième successeur de Don Bosco, n'a pas hésité à qualifier la méditation de prière affective qui aboutissait à la prière d'union ou « prière contemplative ordinaire », nous assurant que « c'était toujours son désir (de Don Bosco) de voir ses enfants se lever, au moyen de la méditation, à cette union intime avec Dieu qu'il avait si admirablement vécue en lui-même, et à cela il ne se lassait jamais de nous inciter à chaque occasion propice ».

Dans le texte « Apprendre à méditer avec Saint François de Sales », Eunan McDonnell se tourne vers notre principal patron. Une fois de plus, nous trouvons une mise en relief de la dimension affective : la méditation est la prière du cœur, une réponse à Dieu qui nous a aimés le premier. Le but de la méditation chrétienne est de rencontrer le Christ et de grandir en amitié avec Lui. À partir des *Exercices spirituels* de saint Ignace, François parle de la méditation comme d'un mouvement de joie ou de communion en Dieu. McDonnell poursuit en proposant une méthode de méditation en six phases, et pourtant il insiste avec François sur la liberté d'esprit : si Dieu remplit nos cœurs d'affection, il faut être plus qu'heureux d'y rester, sans se soucier de « suivre la méthode ». Il convient de souligner la prééminence de la Parole de Dieu (plutôt que celle des « doctrines » ou des « vérités de la foi » ou quelque livre spirituel) et de la résolution finale, sans laquelle, pour François, « la méditation est souvent non seulement inutile, mais aussi nuisible ». Là où nos contemporains ont tendance à chercher des états de conscience altérés ou bien la recherche du « se sentir bien », François est clair en identifiant le critère principal de la prière dans la détermination pour « faire ce que l'amour demande », c'est-à-dire dans les fruits de l'Esprit (Ga 5, 22). Elle est intéressante l'insistance de McDonnell sur l'utilité d'un journal qui accompagne le parcours de prière ; à mon avis, c'est un moyen fructueux de promouvoir la capacité de « faire expérience », qui se trouve au centre de notre expérience formatrice (CC 98).

Giuseppe M. Roggia, qui tout comme McDonnell est un expert de François de Sales, parle de la méditation comme *lectio divina*. Dans son partage, il signale un don important de Vatican II : le passage de l'utilisation des livres spirituels à la Parole de Dieu (*lectio divina*). Il insiste cependant sur le fait que la *lectio divina* doit être spécifiée par et dans le charisme et, plutôt que de rester générique. Cela se produit principalement dans la *méditatio*, qui est le moment de la rencontre face à face avec le Christ vivant, ce qui implique non seulement un écho biblique mais aussi un écho charismatique : la Parole se confronte avec notre réalité et devient « le levain dans la pâte » de notre expérience. Dans le cadre de l'*opératio* Roggia, aussi comme McDonnell, rappelle l'insistance que François de Sales donne au fait que la méditation sans but est un signe d'orgueil spirituel. Puis, suit une insistance significative sur la *collatio*, ou partage fraternel, parce que l'Esprit est actif en chaque disciple du Seigneur et Il nous parle à travers nos frères. Ce partage est une formidable manière de construire une communauté capable de faire discernement, qui vit vraiment de la Parole. Quant à l'exégèse et l'utilisation des commentaires sur la Parole de Dieu, leur place est dans la *preparatio*, plutôt que dans une *lectio*, où elle finirait par envahir les espaces de la *meditatio*, la *oratio* et enfin la *contemplatio*.

Enfin, nous arrivons à Xavier Blanco, qui rend le grand service de raccorder le thème de la méditation salésienne avec la recherche contemporaine du silence et de la contemplation, véritable soif qui se trouve à notre époque, comme en témoigne, par exemple, le grand intérêt pour l'ouvrage intitulé la *Biographie du silence* de Pablo d'Ors. Cet auteur raconte son expérience d'apprendre à garder le silence et comment il a rencontré le Christ précisément dans cette expérience. Autour de ce noyau, Blanco présente Jésus comme l'homme « des trois temps » où l'action, la prière et la communauté se rejoignent dans une synthèse indissoluble. Jésus était l'homme le plus uni à Dieu qui n'ait jamais existé. Pourquoi alors a-t-Il prié ? Il s'agit d'une question qui m'a toujours fasciné, et j'apprécie que la réponse de Xabi soit en syntonie avec celle d'Eunan : les amoureux ne se demandent pas pourquoi ils doivent être ensemble ... Jésus a ressenti le besoin d'être seul avec son Père. D'après ce qu'on nous a dit au Synode, il semble que les jeunes d'aujourd'hui ressentent ce besoin, et les salésiens d'aujourd'hui ne peuvent certainement pas être insensibles à ce cri. L'intérêt suscité autour de Pablo d'Ors nous révèle qu'il est possible de communiquer avec les hommes de notre temps, et en même temps nous encourage à rentrer toujours plus profondément dans la pratique de la méditation afin de partager cette expérience avec les jeunes et avec tant d'autres qui partagent la mission et l'esprit de Don Bosco.

Voici ce que vous propose ce livre : quatre contributions sur la méditation dans une tension créative et féconde. Nous rencontrons un Don Bosco profondément en syntonie avec Ignace et avec François de Sales, dans leur insistance sur la dimension affective de la méditation et probablement aussi dans le rôle assigné à l'imagination. La récupération postconciliaire de la centralité de la Parole de Dieu est comme un merveilleux retour à une insistance déjà chère à François de Sales. L'intégration de « l'écho charismatique » dans la *lectio divina* est un autre enrichissement important, car la Parole de Dieu nous atteint dans la réalité concrète de notre charisme et de notre mission. L'intuition de Don Albera, qui saisit l'ouverture au « contemplatif » dans ce qui est « affectif », est certainement une invitation à accorder plus d'attention à la *contemplatio*. La *collatio*, ou partage, est profondément en syntonie avec la récupération de la dimension communautaire et le dépassement d'un individualisme qui n'a pas épargné notre vie de prière. Enfin, il y a l'*operatio*, l'extase de l'action, où « l'affectif » conduit à « l'effectif ». Non seulement la résolution quotidienne, mais toute notre vie de prière s'étend et touche la réalité des jeunes et du monde de notre temps, si seulement nous apprenions l'art de s'arrêter, de rester en silence et de se laisser guider davantage par l'Esprit !

Notre séminaire a eu des échos surprenants de la part de confrères activement engagés sur de nombreux fronts de la pastorale des jeunes et de la formation, et peut-être que cela est aussi un signe des temps, ou simplement le fait que le Père est toujours au travail, et nous attire vers Lui.

J'espère que ce travail nous aidera aussi à renforcer les aspects pédagogiques de la formation : il est urgent d'accompagner ceux qui sont en formation initiale dans leur vie de prière, en les aidant à « faire expérience » des valeurs de la vocation salésienne, non seulement pendant le noviciat, mais aussi tout au long de l'arc de la formation. Il est peut-être plus juste de dire que notre séminaire a mis en évidence le besoin que nous avons, nous tous, d'être accompagnés tout au long de notre vie. La méditation

est une croissance de l'intimité avec le Christ, et cette croissance ne se termine certainement pas par la profession perpétuelle ou l'ordination sacerdotale.

Un mot de gratitude à ceux qui ont contribué avec leurs réflexions, ainsi qu'à Jose Kuttianimattathil qui a coordonné le séminaire, aux autres membres du secteur de la formation, à Gianni Rolandi et Joseph Kunle, qui ont apporté une aide précieuse pour la traduction, et à la communauté de Saint Calixte, pour leur accueil et leur hospitalité.

# Notes pour une “petit traité” sur la méditation aux origines de la Société de Saint François de Sales

---

Giuseppe Buccellato, SDB

## Prémisse

Le terme *petit traité* est cher à la tradition salésienne, parce qu’il rappelle à la mémoire les quelques pages dans lesquelles Don Bosco trace les lignes portantes de son *système préventif* ; dans ces pages nous avons voulu “l’emprunte” pour chercher de recueillir, de manière systématique mais essentielle la conception que don Bosco se faisait de la méditation, pratique de piété constamment recommandée par la tradition des origines et dans le premier magistère salésien.

Parmi les très nombreux *écrits spirituels* de don Bosco on ne trouve pas d’oeuvres qui aient la rigueur d’un traité systématique. Il n’écrit pas poussé par des intentions littéraires ou scientifiques, mais seulement pour diffuser le message de l’Eglise, la *bonne presse*, dans tous les milieux sociaux ; son style est simple et sa méthode « descriptive », plus que théorique. A l’aide d’une expression heureuse de don Don Caviglia nous pouvons dire qu’il « enseigne avec les faits pour produire d’autres faits » ; c’est pourquoi le genre littéraire qu’il préférait est certainement la biographie.

Nonobstant cela, il est certainement possible, à partir de certains de ses écrits édités et inédits et des indications données à la naissante *Société de Saint François de Sales* de tracer quelques lignes et de retrouver une sorte de *petit traité sur l’oraison mentale formelle* ou méditation d’après la tradition des origines de Don Bosco.

Loin d’avoir des intentions “archéologiques”, notre but est de mettre en évidence certains éléments charismatiques confiés, comme un précieux héritage, à la famille spirituelle qui tire son origine de lui. Toute *mémoire authentique* se transforme inévitablement en une tâche...

Dans ces pages nous chercherons à valoriser aussi quelques enseignements du premier noviciat “canonique” qui, sous le regard vigilant et bienveillant de Don Bosco, commença à Valdocco, tout de suite après l’approbation des constitutions de la *Société* en 1874. Le premier maître des novices (ou “*ascritti*”) fut Don Giulio Barberis, qui eut un rôle fondamental dans la naissance et dans le développement de la nouvelle fondation.

Don Barberis devint maître des « *ascritti* » à l’âge de 27 ans et conserva cette tâche pour plus d’un quart de siècle, jusqu’en 1900 ; il fut ensuite provincial pendant neuf ans et enfin Directeur Spirituel de la congrégation, charge qu’il assumait jusqu’à sa mort qui advint en 1927. Il visita les premiers noviciats de la *Société*, comme vrai *garant* de l’esprit du fondateur. Il recueillit ses méditations aux novices dans de nombreux cahiers écrits à la main, qui sont conservés dans l’*Archivio Centrale Salesiano* (ACS) et auquel nous avons eu la chance de puiser.



En mettant à profit sa longue expérience et les notes ordonnées et méticuleuses des conférences faites aux « ascritti », il publia en deux volumes, en 1901, le *Vade mecum degli ascritti salesiani*<sup>1</sup>. *Ammaestramenti e consigli esposti agli ascritti della Pia Società di S. Francesco di Sales*.

Le *Vade mecum* consacre deux des six chapitres du second volume au thème de la méditation : *Della meditazione* (XII) e *Del modo pratico di fare la meditazione* (XIII). Ces deux chapitres longs, précieux et articulés contiennent toutes les réponses à la question que nous nous sommes posés : quel enseignement nos premiers confrères ont-ils reçus sur le thème de la méditation ? Quelle *méthode* utilisaient-ils ?

Comme il est souhaitable qu'un "petit traité" se limite à quelques pages, nous chercherons à synthétiser quelques autres contributions, la plupart inédites, qui ont été transmises par Don Bosco et par la première tradition de la *Société*. Il serait facile de démontrer que nos considérations sont en parfaite syntonie avec les deux chapitres du *Vade mecum*, dont nous recommandons chaudement la lecture.

Nous avons choisi de mettre en évidence quelques sensibilités ou caractéristiques de la méditation aux origines de la *Société de Saint François de Sales*, une sorte de petit *décalogue* qui exigerait bien d'autres approfondissements<sup>2</sup>.

## 1. Nécessité de la méditation dans la vie religieuse

Dans les premières notes manuscrites de Don Bosco utilisées aux exercices spirituels de Trofarello (1866), les premiers de la congrégation naissante<sup>3</sup>, nous lisons : « Méditation. Plus brève ou plus longue la faire toujours »<sup>4</sup>. « Tous ceux qui se consacrent au service du Seigneur firent constamment usage de l'oraison mentale, vocale, jaculatoire »<sup>5</sup>.

Les pratiques de piété représentaient pour Don Bosco la nourriture qui rend forte l'âme d'un religieux.

« Par conséquent – écrit-il dans l'introduction aux constitutions – aussi longtemps que nous serons zélés dans l'observance des pratiques de piété, notre cœur est en bonne harmonie avec tous et nous verrons le salésien joyeux, content dans sa vocation ». « Faisons en sorte d'accorder le plus grand soin à ne pas négliger la méditation, la lecture spirituelle, la visite quotidienne au SS.

---

<sup>1</sup> Dans les éditions successives, à partir de 1905, la parole *ascritti* fut remplacée par le terme *jeunes*, l'auteur ayant l'intention d'étendre ses enseignements à toute la période de la formation, et pas uniquement au noviciat. Le *vade mecum dei giovani salesiani* a été réédité jusqu'à la seconde partie du dix-neuvième ; la dernière édition en un seul volume (1965), réduite par rapport aux précédentes, est de 1200 pages ! Il constitue, à notre avis, le seul vrai *manual* complet de spiritualité de Don Bosco qui ait jamais été écrit, même si beaucoup de ses pages se ressentent des limites de la théologie de son temps.

<sup>2</sup> Pour une étude approfondie sur le thème à l'étude on peut se référer à G. BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Ruolo dell'orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, PUG, Roma 2004.

<sup>3</sup> Il s'agit de la première expérience d'exercices spirituels "autogérés" par la Société, célébrés dans la maison de Trofarello spécialement consacrée à cela par Don Bosco. Dans la perception des premiers salésiens, ces exercices marquèrent un nouveau commencement de la vie de la congrégation. « Nous avons vu – lit-on dans les rapports du premier Chapitre Général - que l'on peut dire que la Congrégation a pris un développement un peu marqué seulement à partir du temps pendant lequel ils commencèrent à faire les Exercices Spirituels » (ACS D 578, 304).

<sup>4</sup> ACS A 225.04.03; cfr. MB IX, 997.

<sup>5</sup> L.c.

Sacrement, la confession hebdomadaire, le rosaire de la S. Vierge, la petite abstinence du vendredi. Quoique chacune de ces pratiques prise séparément ne semble pas grand chose, elle contribue toutefois efficacement au grand édifice de notre perfection et de notre salut »<sup>6</sup>.

La *nécessité*<sup>7</sup> de la méditation dans la vie religieuse, outre *la manière pratique de la faire*, constitua, depuis le début, la matière des enseignements de Don Barberis pendant toute la première période du noviciat régulier : en témoigne la chronologie de ses très nombreux cahiers.

Nous parcourons, *passim*, quelques unes de ces notes très ordonnées, utilisées pour les conférences aux novices. « Pour comprendre les choses de Dieu, en pénétrer la moelle, nous montrer pleins de l'Esprit l'oraison mentale est de toute nécessité »<sup>8</sup>. « Il n'y a rien de plus nécessaire à l'homme que la méditation. Le premier Jésus Christ nous en donna l'exemple. *Erat pernoctans in oratione Dei*. Il prêchait pendant la journée, guérissait, etc., durant la nuit il méditait et notez bien : tout ce que fit Jésus-Christ sert à notre instruction. Il resta quarante jours en méditation continue et en silence.»<sup>9</sup>. « S. Ignace de Loyola, qu'est ce qui réalisa sa conversion, qui l'éleva à tant de vie ? La méditation ! »<sup>10</sup>. « En méditant on rallume la ferveur comme très fervente plaine de feu. Mais que la méditation aie précisément cette vertu ? Qu'elle soit tellement utile ? Aussi nécessaire ? Oh, c'est précisément ainsi. Le Seigneur nous en donne toujours l'assurance pour David dans le psaume : *Beatus vir qui in lege Domini meditatur in die ac nocte...* »<sup>11</sup>.

Un passage encore plus explicite date de 1882, tiré d'un cahier de notes du clerc Ducatto et relatif à une *instruction*<sup>12</sup> prononcée par Don Bosco durant les exercices spirituels de cette année-là.

« Mes chers confrères – y lisons-nous – la méditation est une chose, est une pratique de piété je ne dirai pas seulement importante, non seulement utile, non seulement très utile, mais j'allais dire nécessaire pour nous religieux. Or il est de mon devoir de vous entretenir de cette importance, de cette nécessité, mais je vois que ne peux m'empêcher et je me rends compte que je ne peux m'en empêcher et j'espère donc pouvoir en parler à dessein dans quelques-unes des instructions futures qui nous restent et d'abord vous parler de la nécessité que nous religieux avons de la faire, des grands biens qu'elle apporte, quand elle est bien faite et comment quelqu'un se doit de la faire vraiment »<sup>13</sup>.

---

<sup>6</sup> [G. BOSCO], *Regole o Costituzioni della Società di S. Francesco di Sales. Secondo il decreto di approvazione del 3 aprile 1874*, [Tipografia dell'Oratorio di S. Francesco di Sales], Torino 1875, XXXII-XXXIV.

<sup>7</sup> Il s'agit, ici, d'une nécessité d'ordre moral. Cf. Les pages 5-6 et 11-114 du texte de Lercaro déjà cité.

<sup>8</sup> ACS B 509.03.01.

<sup>9</sup> ACS A 000.01.08.

<sup>10</sup> ACS A 000.01.08.

<sup>11</sup> ACS B 509.03.01.

<sup>12</sup> Pendant les exercices spirituels, en ces années, était proposée une *méditation* au matin et une *instruction* dans l'après-midi. Généralement Don Bosco choisissait de se réserver les instructions de l'après-midi, qu'il consacrait aux structures portantes de la vie religieuse.

<sup>13</sup> ACS B 509.04.12.

## 2. La méditation est oraison mentale, et elle est distincte de la lecture spirituelle personnelle

La lecture sîrituelle, personnelle et communataire, en tant que réflexion sur un texte écrit, implique surtout l'intelligence, et n'est pas à structement parler, prière, oraison mentale, dialogue avec Dieu ; ici le rôle principal est assigné aux affects.

Cette distinction émerge clairement dans les enseignements de Don Bosco et dans la pratique de la congrégation naissante. Jusque dans les indications données aux jeunes cette diversification est toujours évidente. Dans les *avis pour les vacances*, dictés aux pensionnaires à partir de la moitié des années cinquante et constamment repris dans les années successives, Don Bosco conseille : « Chaque jour : servir la messe si possible, méditation et un peu de lecture spirituelle »<sup>14</sup>.

Au Chevalier Ugo Grimaldi di Bellino il écrit en 1862 : « Chaque matin messe et méditation. Dans l'après-midi un peu de lecture spirituelle »<sup>15</sup>. A Don Giovanni Anfossi, ancien élève de l'Oratoire de Valdocco, il écrit en 1867 : « La méditation et la visite au SS. Sacrement seront pour toi deux sauvegardes très puissantes : profite-en »<sup>16</sup>. « Je te recommande trois choses – écrit-il en cette même année au clerc Luigi Vaccaneo – attention dans la méditation du matin ; fréquentation de compagnies qui se donnent le plus à la piété ; tempérance dans la nourriture »<sup>17</sup>. Au chevalier Federico Oreglia, autre ami et bienfaiteur de l'Oratoire, il écrivait en 1868 : « Que vous n'oubliez pas de faire chaque jour votre méditation et votre lecture spirituelle »<sup>18</sup>.

Dans le songe raconté le 3 mai 1868, Don Bosco décrit, de manière dramatique, les desseins obscurs de l'ennemi de Dieu, qui tend des liens pour faire tomber mes jeunes en enfer :

« En regardant avec plus d'attention encore je vis que parmi ces liens il y avait beaucoup de couteaux éparpillés ci et là par une main providentielle qui servaient à les couper ou à les rompre. Le couteau le plus gros était contre le lien de l'orgueil et symbolisait la méditation. Un autre couteau assez gros, mais plus petit que le premier, signifiait la lecture spirituelle bien faite. Il y avait en plus deux épées. Une d'elle indiquait la dévotion au S. Sacrement, spécialement avec la communion fréquente ; l'autre la dévotion à la Madonne. Il y avait même un marteau : la confession. Et il y avait d'autres couteaux, symboles de différentes dévotions à St Joseph, à St Louis, et, etc. Avec ces armes nombreux étaient ceux qui rompaient leur lien quand ils étaient pris et se défendaient pour ne pas être liés »<sup>19</sup>.

La distinction, faite ici comment en de nombreux autres textes, entre *méditation* et *lecture spirituelle* nous permet de comprendre que ni dans l'entendement qui était le sien ni dans celui de ses auditeurs, il existait une confusion théorique ou réelle entre les deux *pratiques de piété*.

Dans l'esprit de Don Bosco, la méditation, par la formation reçue au Convitto Ecclesiastico sur le sillon de la tradition ignatienne et *expérimentée* par lui au cours de

---

<sup>14</sup> Fondo Don Bosco 446 A 3.

<sup>15</sup> G. BOSCO, *Epistolario*, Introduzione, testi critici e note a cura di Francesco Motto, LAS, Roma 1991, II, 526.

<sup>16</sup> *Ibidem*, 446.

<sup>17</sup> *Ibidem*, 458.

<sup>18</sup> *Ibidem*, 494-495.

<sup>19</sup> MB IX, 169-170.

plus de trente ans d'exercices spirituels au Sanctuaire de Saint Ignace au-dessus de Lanzo, est *oraison* mentale, colloque intime et personnel avec Dieu, et ne saurait être confondu, comme cela arrive peut être aujourd'hui, avec la lecture d'un texte, aussi utile et *spirituelle* puisse-t-elle être.

### 3. Méditation et progrès dans les vertus théologiques

A la méditation est confiée la tâche de favoriser le progrès dans les vertus théologiques. Les *Memorie Biografiche* nous rapportent une instruction de Don Bosco à la conclusion des exercices spirituels de Trofarello de 1867.

« Une telle méditation – affirme Don Bosco – est aussi l'examen de conscience. Le soir, avant de se coucher examinons-nous pour voir si nous avons mis en pratique les résolutions déjà faites au sujet de quelque défaut ; si nous avons engrangé des gains ou des pertes. Autrement dit un peu de bilan spirituel, si nous voyons que nous avons manqué aux résolutions on les répète le lendemain, jusque nous sommes arrivés à acquérir cette vertu et à apaiser ou fuir ce vice ou ce défaut »<sup>20</sup>.

Les notes de Don Gioachino Berto, à l'époque secrétaire de Don Bosco, relatifs aux exercices de cette même année, confirment de manière encore plus explicite cette conviction du fondateur : « Quelqu'un qui a la foi et qui fait cette visite à Jésus Sacrement et qui fait sa méditation tous les jours à condition qu'il ne le fasse pour une fin mondaine il est impossible qu'il pèche »<sup>21</sup>.

La même doctrine, cette fois encore, correspond aux enseignements du noviciat : « Qui plus est pour nous religieux – écrit Don Barberis en 1875 – qui par la profession tendons à la perfection c'est ainsi que sans cette méditation on ne peut même pas comprendre en quoi consiste la perfection, en parlant de manière pratique ; par contre, il n'est pas possible que quelqu'un qui médite bien et ne se laisse pas tenter ne tende pas gravement à la perfection »<sup>22</sup>.

« Par conséquent au matin – écrit-il lui-même quelques années après – pendant qu'on fait la méditation que personne ne vaque à ses propres occupations, si ne sont pas imprimées dans son esprit certaines de ces vérités et s'il ne s'est pas proposé lui-même avec fermeté de bien se les rappeler pendant la journée qu'il s'apprête à commencer et de les observer ponctuellement. A tous les repas; quand on va à la visite au Saint Sacrement, alors aux pieds de l'autel nous renouvelons les résolutions du matin, nous nous rappelons les maximes apprises, les vérités connues, et toujours persuadés du grand bien que nous apporte la Sainte Méditation, nous nous proposons toujours plus fermement de vouloir mieux nous régler au cours du reste de la journée, de la terminer dans la grâce du Seigneur, en accomplissant tous les actes auxquels nous sommes tenus par devoir. Ensuite le soir après le dîner, quand nous avons dit nos prières, à l'écoute de ces paroles : arrêtons-nous quelques instants à considérer l'état de notre conscience, recueillons-nous tout de suite en nous-mêmes, pensons à la méditation du matin, retournons dans notre esprit aux résolutions prises et rappelées après le repas, et si par cet examen ainsi fait nous voyons de les avoir pratiquées, continuons à en faire autant pour l'avenir »<sup>23</sup>.

Cette pratique devait faire l'objet d'une considération particulière parmi les premiers salésiens, si le biographe du clerc Pietro Scappini écrit dans son nécrologe :

---

<sup>20</sup> MB IX, 355-356.

<sup>21</sup> ACS A 025.01.03.

<sup>22</sup> ACS B 509.03.01.

<sup>23</sup> ACS B 509.04.12.

« Ce qui l'aïda de manière particulière à progresser sur le chemin de la vertu et d'avoir été constant dans la vocation c'est la méditation quotidienne des vérités éternelles. Il avait l'habitude de dire que sans la méditation il n'aurait jamais pu vaincre autant de défauts enracinés. Cet exercice lui coûta beaucoup d'efforts, parce que son imagination vive le portait naturellement à d'autres pensées : mais par la constance il réussit à la faire tellement bien qu'il put passer beaucoup de méditations sans distraction »<sup>24</sup>.

D'une manière analogue, nous lisons dans la petite biographie du clerc Giacomo Vigliocco :

« C'est dans la communion fréquente et dans la méditation qu'il apprit à se vaincre tellement lui-même, que ses compagnons et supérieurs ne trouvaient même pas la plus petite chose à lui reprocher ! C'est à ces deux sources qu'il puisa cet amour pour les mépris, par lequel il ne s'offensait pas quand il était injurié ou méprisé, mais qui lui firent plusieurs fois demander au maître la permission de faire quelque bizarrerie, pour pouvoir en avoir du mépris des compagnons »<sup>25</sup>.

#### 4. Importance de la pratique quotidienne de la méditation

Pour être efficace, l'oraison mentale doit être quotidienne. La perte de cette habitude peut être lourde de conséquences pour la vie religieuse.

Le procès-verbal du troisième Chapitre Général nous rapporte cette conviction du fondateur des Salésiens : « *Nemo repente fit summus, nemo fit malus* – aurait affirmé Don Bosco dans la troisième des six recommandations finales, d'après le procès-verbal du secrétaire Don Giovanni Marengo –. Donc s'occuper des principes pour empêcher le mal de l'avenir. L'expérience le dit. Si quelqu'un a mis le Directeur et la Maison en difficulté, il a commencé à abandonner la méditation, les pratiques de piété, puis l'un ou l'autre journal, une amitié particulière, des désordres en somme »<sup>26</sup>.

Lui-même, d'après les notes de Don Berto, avait affirmé quelques années avant les exercices de Trofarello : « Par la prière on entend tout ce qui soulève nos affections vers Dieu. Comme la méditation du marin est la première. Que chacun la fasse tous les jours »<sup>27</sup>.

L'enseignement de Don Barberis calque la pensée du fondateur : « Vous êtes presque tous Salésiens ou vous entrez maintenant et ici on fait la méditation. Bien, faites-la volontiers. Mais ils vivent de ceux qui ne le sont pas et qui sont libres d'eux-mêmes ou le seront : Avez-vous envie d'aller au paradis ? Voulez-vous conduire une vie chrétienne, ne pas avoir ensuite des remords à la mort ? Faites toujours un peu de méditation quotidienne »<sup>28</sup>.

#### 5. Opportunité de faire la méditation au matin

Il convient que la méditation se fasse au matin, avant de lancer les activités de la journée. La *petite* chronique de Don Barberis rapporte cette opinion de Don Bosco :

« Il est vrai que dans le monde il y a de bons chrétiens mais il y a aussi tant de dangers, et combien

---

<sup>24</sup> [G. BOSCO], *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1880*, Tipografia Salesiana, Torino 1881, 51.

<sup>25</sup> [G. BOSCO], *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, Tipografia Salesiana, Torino 1878, 43- 44.

<sup>26</sup> ACS D 579. Il s'agit de la page 2 de la feuille du procès-verbal du titre 7 *septembre au soir. Dernière conférence*.

<sup>27</sup> ACS A 025.01.10.

<sup>28</sup> ACS A 000.01.08.

de difficultés il faut surmonter pour faire un peu de bien ! Posons par exemple les chrétiens qui font la méditation, très peu sont dans le monde, mais cherchons lesquels des chrétiens peuvent la faire mieux. Ici par aventure on a la sainte habitude de faire la méditation, et si nous voulons la faire tous ensemble il nous revient de nous lever tôt le matin. Nous nous levons à cinq heures et nous la faisons tous ensemble sans que quelqu'un nous dérange. Au contraire, dans le monde la faire à plusieurs n'est pas possible ; au long de la journée on ne sait quel moment prendre parce que les faits de la maison nous pressent de tous côtés. Nous ne parlons de se lever de bonne heure, qui pour certains se situent à 7 ou 8 heures et même à dix heures... Si nous faisons nous aussi cette chose, qu'en serait-il de la méditation ? On ne parlerait plus de méditation ! »<sup>29</sup>.

La longue lettre de Saint Vincent de Paul, annexée pour la première fois à l'édition italienne des constitutions de 1877, est une confirmation de la volonté de Don Bosco de confirmer ce principe.

Le souvenir de cette lettre a pratiquement disparu, avec les années, de la mémoire de la congrégation, nonobstant qu'elle soit restée pour toute la vie du fondateur et pour environ trente ans, avec les constitutions des Salésiens.

Par la propre volonté de Don Bosco, elle est située dans une position « stratégique », précisément au centre du livret des Règles, entre l'introduction aux *membres salésiens* et le titre de celles-ci. « Qu'on la mette après l'introduction et avant le texte des Règles »<sup>30</sup>, écrit de sa main Don Bosco, sur la copie préparée de manière manuscrite par Don Barberis pour le typographe, en créant aussi un titre qui accompagnera l'édition imprimée des constitutions : *Lettre de S. Vincent de Paul adressée à ses religieux sur le lever de tous à la même heure*. Le message de la lettre, que Don Bosco fait évidemment sien, est simple : la vie religieuse dépend de la méditation du matin, et la résolution de la volonté de se lever tous à la même heure. Examinons un passage :

« La grâce de la vocation – y lit-on – est liée à l'oraison, et la grâce de l'oraison est celle de se lever. Si nous sommes fidèles à cette première action, si nous nous nous trouvons ensemble devant notre Seigneur et ensemble nous nous présentons à lui, comme le faisaient les premiers chrétiens, lu se donnera réciproquement à nous, il nous éclairera avec ses lumières et fera lui-même en nous et pour nous le bien que nous avons l'obligation de faire dans son Eglise et finalement il fera la grâce de parvenir au degré de perfection qu'il désire de nous, pour pouvoir un jour le posséder pleinement dans l'éternité des siècles »<sup>31</sup>.

Pour réaffirmer avec force à ses salésiens l'importance de la méditation, Don Bosco invoque l'autorité non pas d'un mystique, mais d'un apôtre de la charité. Ce choix est certainement surprenant et augmente la valeur objective des indications que contiennent la lettre et de l'exhortation de Don Bosco.

## 6. Méditation en commun ou en privé

La pratique de la méditation, comme pratique de piété à accomplir en commun, devint régulière probablement à partir des années soixante. Peu d'années avant, toujours à Trofarello, Don Bosco avait affirmé : « Que celui qui le peut fasse cette visite et cette lecture en commun, qui ne le peut pas même en privé. La méditation peut aussi se faire en chambre »<sup>32</sup>.

---

<sup>29</sup> ACS A 000.04.06.

<sup>30</sup> ACS D 473.04.01.

<sup>31</sup> [BOSCO], *Regole o costituzioni...*, [1877], cit., 47.

<sup>32</sup> ACS A 025.01.03.

Quelques enseignements du noviciat confirment, outre l'importance de la méditation, la nécessité de la faire en privé, si on ne peut la faire en commun avec les autres.

« Après le lever – lisons-nous dans les notes de Don Barberis de 1877– que l'on vienne ensemble faire la méditation ; et que celle-ci se fasse bien. Certains ne sauront pas encore trouver la manière ; mais que l'engagement puisse se voir dès maintenant et qu'elle se fasse volontiers et le mieux possible. Qu'on sache qu'il est de nature réglementaire que tous en fassent une demi-heure par jour. Que celui qui le peut vienne la faire avec les autres ; qui ne pourrait la faire en commun cherche la manière de trouver le temps de la faire en privé ; mais qu'elle se fasse toujours »<sup>33</sup>.

Et encore sur le même thème :

« Il est vrai que les occupations auxquelles doivent vaquer les salésiens dans chacune des maisons sont très variées; il y a ceux qui enseignent, qui assistent dans les ateliers, et qui assistent dans les primaires ou au gymnase ou au lycée; et ceux qui sortent toujours faire des achats et ceux qui travaillent comme artisan...; outre le fait que tous ne peuvent pas par conséquent se conformer à un seul et même horaire, étant donné que les besoins sont très exigeants et que donc les règles n'obligent pas que tous et chacun des salésiens prennent toujours part ensemble à toutes et chacune des pratiques de piété. Par exemple la méditation se fait au matin, au lever, ou à neuf heures; la lecture spirituelle à deux heures de l'après-midi, l'exercice de la bonne mort à la fin de chaque mois; eh bien il y aura quelqu'un qui ne pourra aller à la méditation parce que, peut-être, il se sentira mal; il n'ira pas plus à celle de neuf heures, puisqu'il devra enseigner, assister dans les ateliers, sortir pour des commissions et ainsi de suite... Or, les choses étant ce qu'elles sont, parce qu'on ne dispose pas du temps nécessaire, pourquoi parce qu'on ne peut pratiquer telle ou telle pratique de piété en commun, je demande, pourra-t-on pour autant les négliger totalement? Non certainement: dès lors, si nous faisons attention à l'esprit de la règle, celle-ci nous avertit que si nous ne pouvons accomplir les pratiques de piété en commun, nous devons le faire en privé, chacun dès qu'il le peut et ne jamais la négliger »<sup>34</sup>.

Même la pratique des salésiens devait orienter vers ce principe, si est vrai ce que le biographe écrit de Giovanni Battista Caraglio : « Il ne négligeait jamais la Méditation et la Récitation du saint Rosaire ; et fait prêtre, alors que ses occupations ne lui permettaient pas d'y prendre part en commun, il ne manquait pas d'y suppléer en privé avant d'aller se reposer. Il avait l'habitude de dire que la Méditation et le S. Rosaire sont des pratiques indispensables au Religieux et au Prêtre »<sup>35</sup>.

Il nous semble donc pouvoir affirmer, que dans le sentiment commun du fondateur et de la congrégation, il faut préférer la méditation en commun, probablement en raison d'une saine "prudence". Ce concept est contenu dans la *Lettre de Saint Vincent de Paul* que nous avons déjà mentionnée. Dans un passage de celle-ci, Saint Vincent dit d'avoir repéré le motif de la décadence de certaines maisons de sa congrégation précisément dans la perte de *l'habitus* de la méditation en commun: « Pour la découvrir – affirme le fondateur de la Congrégation pour la Mission – il a fallu un peu de patience et d'attention de notre part; enfin Dieu nous a fait voir que la liberté de certains de se reposer plus que la règle ne le permet a produit un mauvais effet ; d'autant plus qu'en ne se trouvant pas à l'oraison avec les autres, ils étaient privés des avantages que l'on a de la faire en commun, et souvent on n'en faisait peu ou rien en privé »<sup>36</sup>.

---

<sup>33</sup> ACS B 509.03.02.

<sup>34</sup> ACS B 509.04.12.

<sup>35</sup> [G. BOSCO], *Biografie dei Salesiani defunti nel 1882*, Tip. S. Vincenzo, S. Pier d' Arena 1883, 49.

<sup>36</sup> [G. BOSCO], *Regole o Costituzioni della Società di S. Francesco di Sales. Secondo il decreto di approvazione del 3 aprile 1874*, [Tipografia dell'Oratorio di S. Francesco di Sales], Torino 1877, 43-44.

Le désir de maintenir la pratique de la médiation en commun est aussi attesté par quelques délibérations du quatrième Chapitre Général de 1886, au sujet de l'horaire de la journée à pratiquer en paroisse. En effet, pour sauvegarder l'opportunité de participer ensemble à cette pratique de piété on établit de la placer dans l'après-midi ou dans n'importe quel autre horaire plus opportun<sup>37</sup>.

## 7. Durée de la méditation

La durée de la méditation, prescrite par les constitutions, a été définitivement fixée par le texte approuvé en 1874 : *Singulis diebus unusquisque praeter orationes vocales saltem per dimidium horae orationi mentali vacabit, nisi quisquam impediatur ob exercitium sacri ministerii*<sup>38</sup>.

Une précision de Don Barberis, qui remonte à 1882, explicite la dictée constitutionnelle : « L'article trois du chapitre XII parle de l'oraison mentale, autrement dit méditation, qu'il faut faire au moins pendant une demi-heure, tous les jours. Et ceci indique au moins qu'on peut aussi en faire plus longtemps, selon que nous nous sentons de le faire, mais que nous ne sommes pas tenus à en faire plus ; toutefois nous devons toujours en faire au moins une demi-heure chaque jour »<sup>39</sup>.

Une fois encore il peut être utile de jeter un regard sur la pratique. Du clerc Giovanni Arata son compagnon dans la première année de philosophie, Don Luigi Depert écrit ainsi : « Si occupé qu'il fût il ne négligeait jamais au grand jamais la méditation quotidienne pour une bonne demi-heure. Oh ! Combien de fois je le vis enfermé dans son atelier tout absorbé en profonde méditation ! Et pour se concentrer toujours plus sur les choses qu'il lisait, il tenait toujours devant lui un petit crucifix, béni par le pape, et de temps en temps il fixait sur lui les yeux baignés de larmes »<sup>40</sup>.

## 8. Méditation, oraison affective et imagination

La dernière citation du paragraphe précédent nous introduit à une réflexion sur le rôle des affects dans la méditation "salésienne".

« *In meditatione mea exardescet ignis (Salmo 38,4)*. Pour l'âme elle est comme la chaleur pour le corps »<sup>41</sup>. Cette conviction exprimée par Don Bosco dans les notes manuscrites de Trofarello et souvent répétées dans la littérature salésienne des origines, assigne à la méditation le rôle spécifique de stimuler les affects « Nous devons aussi nous stimuler aux affects d'amour – lisons-nous dans les notes de Don Gioachino Berto prises pendant une *instruction* de Don Bosco –, de reconnaissance, d'humilité envers Dieu; lui demander tant de grâces dont nous avons besoin ; et lui demander pardon

---

<sup>37</sup> Cfr. ACS D 579; Fondo Don Bosco 1865 D 10; *Deliberazioni del terzo e quarto Capitolo Generale della Pia Società Salesiana tenuti in Valsalice nel settembre 1883-86*, Tipografia Salesiana, S. Benigno Canavese 1887, 7.

<sup>38</sup> G. BOSCO, *Regulae seu Constitutiones Societatis S. Francisci Salesii juxta approbationis decretum die 3 aprilis 1874*, Augustae Taurinorum 1874, 185.

<sup>39</sup> L.c. Nous avons utilisé la première traduction de 1875.

ACS B 196.33.01. Il s'agit d'une lettre sur une seule feuille, écrite sur trois faces et datée du 21/1/79, qui porte l'entête de la *Arciconfraternita di Maria Ausiliatrice*.

<sup>41</sup> ACS A 225.04.03; cfr. MB IX, 997.



de nos péchés avec des larmes. Rappelons-nous toujours que Dieu est Père et que nous sommes ses enfants. Je recommande donc l'oraison mentale »<sup>42</sup>.

Dans la méditation ignatienne, qui était enseignée au Valdocco après l'approbation des constitutions<sup>43</sup>, le rôle des affects est particulièrement souligné. Le Père Secondo Franco, un des deux jésuites invité au premier Chapitre Général de la Société, après avoir parlé du rôle de *l'intellect* et de la mémoire dans la méditation, écrit ce qui suit : « Derrière toutes ces considérations vient finalement la volonté, laquelle doit déborder dans des affects proportionnés à ce qui est médité, et dans des résolutions généreuses de ce qu'il faudra pratiquer dans l'avenir. C'est la partie la plus importante de la méditation »<sup>44</sup>.

La conscience de cette influence traverse beaucoup des enseignements de Don Giulio Barberis : « Notre âme ne se trouve-t-elle pas dans les mêmes circonstances ? Parce qu'elle est désolée, parce qu'elle n'est pas vertueuse, parce qu'elle a tant d'imperfections ? *Nemo est qui recogitet corde*. Comment faire pour nous remettre dans la ferveur ? David nous le dit dans ses psaumes : *In meditatione mea exardescet ignis*, en méditant on rallume la ferveur comme dans une flamme ardente »<sup>45</sup>. Dans une autre occasion il écrit lui-même :

« Rappelons-nous ces paroles : *In meditatione mea exardescet ignis* ; le feu de mon esprit s'allume toujours plus dans la méditation... Il nous sera avantageux de nous porter en esprit sur le mont Calvaire, quand le Christ y pend en croix, au milieu des deux larrons, chargé et couvert de plaies, de telle sorte, oh, il n'a plus l'aspect d'un homme ; et alors nous nous disons à nous-mêmes : mon âme, ton Dieu est suspendu à un dur tronc de croix : de méditer alors le pourquoi »<sup>46</sup>.

Ce dernier enseignement de Don Barberis nous offre aussi la possibilité de mettre en évidence le rôle assigné à *l'imagination*, un autre trait caractéristique de la méditation selon la méthode de saint Ignace. " Il faut s'imaginer présents au mystère – enseignait-il lui-même en 1875 dans une des premières conférences de l'année du noviciat 75-76 = et considérer, les personnes, les actions, les paroles, qui interviennent ou se disent en pesant ce mystère »<sup>47</sup>.

*Se porter en esprit sur le Calvaire*, a évidemment comme but de mouvoir la volonté et le coeur, en plus de celui de tenir concentrées toutes les autres puissances. Il s'agit de la soit-disant *composition en voyant le lieu* dont parle Ignace dans ses *Exercices spirituels*<sup>48</sup>.

---

<sup>42</sup> MB IX, 355-356.

<sup>43</sup> Si veda la lunga conferenza del 1875 di Don Giulio Barberis sul *modo di fare la meditazione* in ACS B 509.03.01.

<sup>44</sup> S. FRANCO, *Istruzioni per le religiose in tempo di esercizi*, Tipografia Pontificia ed Arcivescovile, Modena (l'année de publication manque). Il s'agit du treizième volume de la collection qui recueille les oeuvres du jésuite Père Franco, qui participa au premier Chapitre Général des Salésiens en 1877 avec un autre jésuite, le Père Giovanni Battista Rostagno. « Avec eux - affirme Don Ceria dans les *Memorie Biografiche* - (Don Bosco) avait dans les soirées précédentes tenu de nombreuses conférences dans le but de se concerter sur les choses les plus conformes aux canons sacrés et aux habitudes des congrégations religieuses » (MB XIII, 253).

<sup>45</sup> ACS B 509.03.01.

<sup>46</sup> ACS B 509.04.12.

<sup>47</sup> ACS B 509.03.01.

<sup>48</sup> Cfr. IGNACE DE LOYOLA, *Exercices spirituels*, n°. 194-197.

La méditation du clerc Giacomo Vigliocco semble mettre en acte ces enseignements. L'effet signalé par le biographe est, une fois encore, une croissance dans la vertu théologale de la charité envers Dieu et envers le prochain.

« Son secret pour bien faire la méditation était celui-ci : au-début, en se mettant en présence de Dieu, il se figurait vraiment que le Christ Crucifié lui apparaissait, et que à partir de la croix elle-même en l'observant il la faisait avec tout l'engagement possible ... Le fait qu'il pensât continuellement à Jésus Crucifié dans ses méditations était ce qui lui faisait prendre de grandes résolutions pratiques, qu'il s'efforçait ensuite d'exécuter, qui le faisait scruter chaque débarras de son cœur, pour voir s'il y avait encore le germe d'un vice à extirper, ou de quelles vertus il aurait eu besoin pour s'en enrichir. Oh combien de fois ne pouvant pas contenir la peine du cœur, il se rendait ensuite chez le maître pour s'épancher, indiquant le désir de donner la vie pour sauver des âmes; le désir de souffrir par amour de Jésus-Christ, plus que tous les hommes du monde ; le désir de s'élanter entre les hommes en procurant leur conversion! »<sup>49</sup>.

## 9. Importance et utilité d'une méthode

Une méthode, essentielle mais bien structurée dans ses parties, est déjà suggérée par Don Bosco aux jeunes salésiens de Trofarello :

« La méditation – lisons-nous dans les notes de Don Berto – pourrait se faire de la manière suivante. Choisir judicieusement le sujet, en se mettant d'abord dans la présence de Dieu, ensuite bien méditer dessus, puis en venir à choisir ces choses pour les appliquer à nous, venir à la conclusion autrement dit se résoudre à laisser ces défauts ou à pratiquer ces vertus, stimuler les affects. Ensuite remercier Dieu et pratiquer ou fuir au long de la journée ce que nous avons pris comme résolution au matin »<sup>50</sup>.

Ensuite ce seront les enseignements du premier noviciat qui donneront plus d'espace aux instructions sur la *manière* de faire la méditation. Depuis les débuts, les textes de Don Barberis, sont d'évidente inspiration ignatienne<sup>51</sup>.

Le premier chapitre Général indiquera, enfin, en rapport avec la méthode pour faire la méditation, une référence théorique commune dans la longue introduction au texte des méditations du Père jésuite Luis de la Puente (1554-1624)<sup>52</sup>. En effet nous lisons dans les procès-verbaux :

« Qu'ensuite on recourt à l'un ou l'autre livre que l'on connaît comme plus apte à faire la méditation aux débutants. Pour les autres on a le Da Ponte et on peut continuer avec celui-ci tant la matière est immense, et finie la lecture on peut recommencer plusieurs fois. (La méditation) n'est rien d'autre qu'un exercice des trois facultés : intelligence, mémoire, volonté comme l'enseigne le même Da Ponte dans son introduction qui pourrait être lue cent fois et apprise par cœur tant elle vaut de l'or. Celui qui suit bien ce qui se dit en elle trouvera grandement facilitée la manière de faire la méditation ; mais il faut avoir de la patience ; les débutants doivent être bien instruits ; il faut voir que tous aient le livre en mains, et les faire apprendre selon cette méthode »<sup>53</sup>.

---

<sup>49</sup> [G. BOSCO], *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, cit., 43- 44.

<sup>50</sup> ACS A 025.01.03.

<sup>51</sup> Cfr. ACS A 000.02.05.

<sup>52</sup> Ses très diffusées *Meditaciones de los misterios de nuestra santa fe, con la práctica de la oración mental sobre ellos*, publié pour la première fois à Valladolid en 1605, connût de très nombreuses éditions en plusieurs langues. Même son nom de famille fut traduit de manière erronée en italien « Da Ponte » ou en français". La maison d'édition Marietti de Turin, casa editrice Marietti di Torino, justement deux ans avant le premier Chapitre Général des salésiens, avait publié une huitième édition de cette ouvrage, traduit de l'espagnol par Giulio Cesare Braccini et corrigée par le Père Giacomo Bonaretti.

<sup>53</sup> ACS D 578, 116-117.

L'Introduction citée, laquelle sevrerait être lue cent fois et apprise par coeur tant elle vaut de l'or, occupe, dans l'édition italienne de la Marietti de 1875, bien trente-six pages épaisses. Il s'agit d'un vrai traité sur l'oraison mentale, selon la méthode de Saint Ignace.

Un autre texte qui se diffusera dans la congrégation dans les décennies successives sera les *Exercices de la vertu et de la perfection chrétienne* du jésuite Alfonso Rodriguez (1541-1616); texte que Don Bosco avait aussi utilisé dans la composition de l'introduction *Ai soci salesiani* aux constitutions de la *Société*.

## 10. Colloque et méditation

Un des points qui doit être objet de l'entretien périodique du salésien avec son supérieur, selon ce qu'affirme le premier Chapitre Général, concerne « la manière dont il se situe durant l'Oraison et la Méditation »<sup>54</sup>.

Da manière analogue, dans la première ébauche des constitutions des Filles de Marie Auxiliatrice, qui remonte à 1871, nous trouvons qu'il est écrit :

« Per avancer sur le chemin de la vertu et de la perfection chrétienne leur servira beaucoup une grande ouverture de coeur avec la Supérieure comme celle qui après le Confesseur est destinée par Dieu à les diriger sur le chemin de la perfection. C'est pourquoi au moins une fois par mois elles manifesteront leurs dispositions intérieures en toute simplicité et clarté, et en recevront les avis et les conseils pour bien réussir dans l'exercice de l'oraison mentale, dans la pratique de la mortification et dans l'observance des Saintes Règles de l'Institut »<sup>55</sup>.

Un colloque du clerc Giovanni Arata, fait par écrit à son directeur, nous confirme le fait que la méditation quotidienne constituait, dans la pratique, l'objet de vérification périodique.

« Les choses dont je me souviens – écrit-il – et qui me semblent aptes à l'importance du colloque mensuel, sont les suivantes. En vérité (j'ignore par quels accidents particuliers, mais ce sera certainement en raison de ma négligence) je ne suis pas content de la conduite que j'ai tenue pendant ce mois. Ce qui m'attriste grandement c'est la distraction que j'ai eue pendant l'oraison. Dans la méditation je ne peux me recueillir en moi-même sans grande difficulté, me considérer vraiment dans la présence de Dieu, penser sérieusement à la matière, la suivre, et qui plus est le sujet que je médite m'émeut peu. Le profit que je retire de la méditation est minime; sur cela influera peut-être beaucoup le fait qu'au cours de la journée je me souviens rarement de ce que j'ai médité au matin »<sup>56</sup>.

## Conclusions

La vie active à laquelle tend la *Société de St François de Sales* implique certainement que Don Bosco n'ait pas prescrit beaucoup de *pratiques en commun*, mais parmi celles-ci l'*oraison mentale formelle* ou méditation est constamment recommandée. Il est très significatif que les enseignements des premiers mois du noviciat aient été consacrés à son importance et à la *méthode* pour la faire.

---

<sup>54</sup> *Deliberazioni del Capitolo Generale della Pia Società Salesiana tenuto in Lanzo Torinese nel settembre 1877*, Tipografia e Libreria Salesiana, Torino 1878, 49-50.

<sup>55</sup> [G. BOSCO], *Costituzioni Regole Dell'Istituto Delle figlie di Maria Ausiliatrice. Sotto la protezione di S. Giuseppe, di S. Francesco di Sales e di Sa. Teresa*, in Archivio Generale delle Figlie di Maria Ausiliatrice (AG-FMA), Regole manoscritte, Quaderno n. 1, 42.

<sup>56</sup> ACS B 196.33.01.

Bien au-delà de la perspective de l'obligation, apparaît la proposition du fondateur qui se meut vers une conception de la vie de prière qui encourage l'oraison mentale *diffuse, la pensée continuelle de Dieu, l'oraison affective et silencieuse "sans limite de temps"*; en témoigne le rôle assigné à la prière dans les nombreuses biographies écrites par don Bosco<sup>57</sup>. « Oraison vocale sans qu'intervienne la mentale – lit-on dans les notes manuscrites préparées pour les exercices spirituels de Trofarello – c'est comme un corps sans âme – Lamentation du Seigneur : *Populus hic labiis me honorat : cor autem eorum longe est a me* (Marco 7,6) ».

Dans notre contribution, nous avons cherché à valoriser surtout des documents inédits. Mieux que n'importe quel développement théorique, en effet, ils peuvent nous restituer le vécu de notre congrégation, la manière de sentir des premières générations de salésiens, la pratique concrète, les « goûts » du fondateur

Il serait d'un grand intérêt de poursuivre notre recherche pour interroger le magistère des premiers successeurs de Don Bosco ; nous découvririons dans leurs écrits la même sensibilité que le fondateur et le témoignage vivant de l'importance qu'il accordait à la méditation. Nous rapportons ici seulement deux fragments de ce précieux magistère.

Don Paolo Albera, deuxième successeur de Don Bosco écrit dans une circulaire de 1921 :

« A mesure [...] que la force des passions baisse et que se fait plus le désir de progrès spirituel et plus ardent l'amour de Dieu, le travail de l'intellect aura une part toujours mineure dans notre oraison, tandis que prévaudront les mouvements du cœur, les saints désirs, les supplications et les résolutions ferventes. C'est l'oraison affective, qui conduit à son tour à l'oraison unitive, appelée par les maîtres d'oraison contemplative ordinaire. Peut-être quelqu'un pensera-t-il qu'un salésien ne doit pas viser aussi haut, et que Don Bosco n'a pas voulu cela de ses fils, vu que dès le début il ne leur imposa pas la méditation méthodique en commun. Mais je peux vous assurer que ce fut toujours son désir de voir ses fils s'élever, par le moyen de la médiation, à cette intime union avec Dieu qu'il avait lui-même toujours mis en oeuvre en lui-même, et il ne se découragea pas de nous inciter à chaque occasion propice »<sup>58</sup>.

Et Don Rinaldi, dans une circulaire aux maîtres de novice de 1930, conservée dans l'*Archivio Centrale Salesiano* :

« Sans la méditation on ne saurait bien comprendre et goûter la vie spirituelle. Et notez que par méditation Don Bosco ne voulait pas seulement signifier ce recueillement et cette concentration dans la prière qui fuit les distractions volontaires ; il entend parler de la méditation à proprement parler comme nous la faisons, c'est-à-dire celle qui est faite de réflexions et de pieuses considération sur des vérités de la foi, sur la Vie de Jésus Christ, sur les vertus chrétiennes et religieuses, pour en retirer plus de sentiments et de propositions efficaces de vie meilleure. Et nous savons comment il a toujours continué à faire sa méditation, même au milieu des péripéties de ces années aussi dures et difficiles »<sup>59</sup>.

---

<sup>57</sup> Sur ce thème cf., outre l'étude déjà citée, l'article de G. BUCCELLATO, *Giovanni Bosco: il geloso custode della sua vita con Dio*, in L. BORRIELLO – E. CARUANA – M.R. DEL GENIO – R. DI MURO (curr.), *Nuovo Dizionario di Mistica*, Città del Vaticano 2016.

<sup>58</sup> *Lettere circolari di Don Paolo Albera ai Salesiani*, SEI, Torino 1922, 406-407

<sup>59</sup> ACS A 384.01.15. La lettera, dal titolo *Cari maestri degli ascritti* non è datata, ma collocabile tra il 1930 (viene citata una circolare di Don Luigi Tirone di quell'anno) e il 1931 (anno di morte di Don Rinaldi). È una preziosa testimonianza personale del quarto successore di Don Bosco, oltre a contenere indicazioni e direttive per i maestri di noviziato.

Nous avons commencé, dans la prémisses, en affirmant que notre intention n'était nullement *historico-archéologique*.

Il y a plusieurs années le salésien Don Pietro Brocardo, dans la conclusion de son étude sur le thème du colloque, le définissait courageusement comme « une donnée charismatique à laquelle on ne saurait renoncer »<sup>60</sup>, en dénonçant avec verve ceux qui, de manière simpliste, en justifiait l'abandon dans la pratique.

Nous sommes convaincus du fait qu'un parcours herméneutique permettrait de récupérer certains éléments fondamentaux du précieux héritage qui nous a été légué par le fondateur.

Nous croyons que le futur de notre famille religieuse dépend de cette recherche attentive, animée par un amour sincère de Don Bosco, et pour la conviction, exprimée par le Concile, que le « renouvellement adéquat de la vie religieuse comporte en même temps le retour continuels aux sources de chaque vie chrétienne et à l'inspiration primitive des instituts et l'adaptation de ces instituts aux conditions changeantes des temps »<sup>61</sup>.

Nous pensons que la fidélité à une méthode ou à une école particulière de spiritualité ne constitue un lien essentiel : les conditions changeantes des temps, l'importance donnée aujourd'hui à la Sainte Ecriture et les progrès de la théologie peuvent ouvrir de nouveaux parcours. Peut-être les conditions de vie qui ont changé pourraient aussi ouvrir un débat sur la *possibilité* concrète de faire encore la méditation en commun.

Bien d'autres choses pourraient être discutées et approfondies. Reste le fait que, d'après nous, la nécessité de *l'oraison mentale formelle* ou méditation dans la vie religieuse salésienne reste, en utilisant l'heureuse expression de Brocardo, *une donnée charismatique essentielle...*

---

<sup>60</sup> Cf. P. BROCCARDO, *Maturare in dialogo fraterno. Dal "rendiconto" di Don Bosco al "colloquio fraterno"*, LAS, Roma 1999, 210.

<sup>61</sup> *Perfectae Caritatis*, 2.

# Apprendre à méditer avec St François de Sales

---

Eunan McDonnell, SDB

« Je ne vais jamais cesser de prier Dieu pour perfectionner son oeuvre en vous, c'est-à-dire de poursuivre votre excellent désir d'atteindre la plénitude de la vie chrétienne, un désir que vous devriez chérir et nourrir dans votre Coeur. Considérez ceci comme une oeuvre de l'Esprit Saint et une étincelle de Sa divine flamme »<sup>1</sup>.

## Qu'est-ce que la méditation ?

La parole *méditation* elle-même a la même racine grecque que *médecine* qui pointe vers notre habilité à *faire attention ou à prendre soin* de. Il s'en suit que la méditation est l'effort que nous Faisons d'être attentif à quelque chose, de permettre à quelque chose de devenir notre centre. Il a été scientifiquement prouvé qu'il existe un aspect biologique à la méditation qui aide à réduire le stress et les pressions de la vie. Par conséquent, au niveau humain, il est bon de méditer. Toutefois, quand nous parlons de méditation dans la tradition chrétienne, nous ne parlons pas de faire attention à quelque chose mais de faire attention à quelqu'un. En commentant la méditation salésienne, Devasia écrit :

« La méditation salésienne<sup>2</sup> est une formation systématique de l'attention pour se concentrer intérieurement et demeurer consciemment à un seul centre, Jésus. Le but est de plonger dans la personne de Jésus de telle sorte qu'après de nombreuses années de méditation et de contemplation nous nous oublions totalement nous-mêmes »<sup>3</sup>.

Le rôle du ravissement et de la complaisance est essentiel à cette compréhension de la méditation que nous apprenons pour nous réjouir dans le mystère qui est le Christ. Saint François de Sales parle souvent de ravissement. Ce ravissement n'est rien d'autre que le chemin de l'esprit qui consent lui-même à se laisser saisir dans le divin mystère.

Par conséquent, dans la méditation chrétienne, notre but est de nous concentrer sur la présence de Dieu qui habite en nous. Nous en venons aussi à nous rendre compte que nous habitons en Dieu, que nous ne renfermons pas Dieu ; Dieu nous contient. La méditation chrétienne « engage la pensée, l'imagination et le désir » dans la prière.<sup>4</sup> Les pratiques de la méditation non-chrétienne visent à *vider l'esprit, mais la méditation chrétienne engage l'esprit dans la prière*. La tâche n'est pas de vider l'esprit mais de le remplir de « tout ce qui est vrai, noble et pur » (Phil 4,8).

---

<sup>1</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Lettre à Jeanne Françoise de Chantal*, 3 Mai 1604, OEA XII, 263-64. Les références proviennent des *Oeuvres Édition d'Annecy* et abrégé de la manière suivante : OEA, suivi par le volume (chiffres romains) et page (chiffres arabes).

<sup>2</sup> Dans cet article, l'adjectif *salésien/enne* se réfère, dans un sens éminent, à la doctrine de St François de Sales (note de l'éditeur).

<sup>3</sup> D. MANALEL, *Spiritual Direction. A Methodology*, SFS Publications, Bangalore 2005, 157.

<sup>4</sup> *Catéchisme de l'Église catholique*, 2708.

Comme chrétiens, nous croyons que notre vraie vie est cachée en Christ, qu'à travers le baptême nous participons maintenant dans sa relation au Père à travers l'Esprit. La méditation, entendue comme devenir conscient de la présence de Dieu qui inhabite en nous, révèle une vérité fondamentale : *La médiation n'est pas quelque chose que nous faisons, elle est une réponse à Dieu qui nous a aimés le premier. C'est toujours Dieu qui a l'initiative Christ quand nous prions parce que Dieu nous tourne vers lui-même. Christ prie déjà en nous à son Père et nous avons accès à cette prière incessante à travers le don de leur amour mutuel, l'Esprit Saint, qui a été répandu dans nos cœurs. Nous sommes accordés à Dieu qui prie déjà en nous. Par conséquent, quand nous ne savons pas comment prier, « l'Esprit lui-même intercède pour nous en des gémissements ineffables » (Rm 8,26) parce que « l'Esprit en effet sonde tout, jusqu'aux profondeurs de Dieu » (1Cor.2,10).*

### **Pourquoi méditons-nous ?**

La simple réponse à cette question *pourquoi méditons-nous*, est que nous méditons pour développer *l'amitié avec le Christ*<sup>5</sup>, parce que « Dieu est l'ami du cœur humain »<sup>6</sup>. La méditation salésienne recommande grandement l'Écriture comme un moyen privilégié par lequel nous rencontrons la personne de Jésus. Par conséquent, la méditation chrétienne est relationnelle parce que c'est à travers la pratique de la méditation (oraison mentale) que nous développons et approfondissons notre amour mutuel<sup>7</sup>. St François de Sales continue, c'est par notre fidélité à la méditation que nous sommes transformés par amour de telle sorte que nous attirons le cœur de Dieu dans le nôtre<sup>8</sup>. Dans la médiation salésienne nous ne pouvons pas contourner l'humanité du Christ, et il reste constamment notre centre :

« Je vous conseille spécialement de pratiquer l'oraison mentale, la prière du cœur, et particulièrement celle qui se concentre sur la vie et la passion de notre Seigneur. En tournant souvent les yeux sur lui dans la méditation, toute votre âme sera remplie de lui. Vous apprendrez ses voies et vous formerez vos actions sur le modèle des siennes »<sup>9</sup>.

Il s'agit ici de plus qu'une imitation du Christ, il s'agit d'une expérience transformatrice qui permet au Christ de vivre en nous. Il synthétise ceci dans la phrase « vivre Jésus ». Ce Jésus vivant ou ce laisser Jésus vivre en nous signifie que nous devenons une autre humanité où il peut renouveler son mystère<sup>10</sup>. Il peut à nouveau vivre en nous et aimer à travers nous.

---

<sup>5</sup> « À mon avis, la prière n'est rien de plus qu'un partage intime entre amis ; cela signifie souvent prendre le temps d'être seul avec Celui dont nous savons qu'il nous aime » (THERESE D'AVILA, in *The Life, Collected Works of St Teresa of Avila*, I, c. 8, par. 5, trad. de K. Kavanaugh – O. Rodriguez, ICS Publications, Washington 1976, 167 ; notre trad.).

<sup>6</sup> OEA IV, 163-164. cf. aussi IV, 295 ; IV, 319 ; IV, 331 ; V, 19 ; V, 196.

<sup>7</sup> Pour une compréhension salésienne de la prière, cf. E. MC DONNELL, *Affairs of the Heart* in, J.F. CHORPENNING – T.F. DAILEY – D. P. WISNIEWSKI (eds.), *Love is the Perfection of the Mind*, DeSales University, Pennsylvania 2017, 65-82.

<sup>8</sup> OEA IV, 116 ; 162 ; 164. Il existe de multiples références dans *Traité* qui renvoie à Dieu comme l'origine des inspirations qu'il envoie dans nos cœurs: OEA IV, 117 ; 128 ; 230 ; 232 ; 234 ; OEA V, 89 ; 91 ; 100 ; 103 ; 344.

<sup>9</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Introduction à la vie dévote*, part. II, ch.1, nos. 1-2.

<sup>10</sup> A. KANE, *Complete Works of Elizabeth of the Trinity*, vol. I, ICS Publications, Washington 1984, 183-184.

En suivant les traces de St Bernard, St François de Sales maintient la distinction entre l'amour affectif (prière) et l'amour effectif (service). Ceci englobe le double commandement de l'amour de Dieu et du prochain. Ils ne sauraient être réduits l'un à l'autre. Nous exprimons notre amour pour Dieu *affectivement* à travers la prière et *effectivement* à travers le service à notre prochain.

St François dit avec une formule célèbre, nous devons apprendre à quitter Dieu pour Dieu. Ceci implique que si nous sommes dérangés par notre prochain tandis que nous prions, alors nous devons apprendre à quitter Dieu que nous adorons dans la prière et répondons au même Dieu qui nous dérange maintenant en notre prochain. Toutefois, il dit aussi qu'au milieu de nos occupations nous devons nous retirer dans notre cœur pour reconnaître Dieu qui habite en nous. Tout comme « les oiseaux ont des nids dans les arbres dans lesquels ils cherchent refuge » ou « les cerfs se cachent, cherchent un abri et trouvent la fraîcheur de l'ombre en été dans les broussailles et dans les bois. De la même façon, Philothée, nos cœurs doivent trouver et choisir chaque jour une place pour être proche de lui. C'est là que nous devons chercher un refuge à chaque occasion »<sup>11</sup>. En bref, St François nous encourage à devenir plus conscient de et à pratiquer à vivre dans, la présence de Dieu.

Ceci est à la base de la pratique salésienne de faire une courte prière spontanée pendant la journée. Le terme-clé est ici « rentrer en soi-même » dans notre cœur. En effet, St Jean Bosco recommandait cette capacité de rentrer en soi (*ritiratezza*) « qui renvoie tout à la vie intérieure, à une solitude féconde qui favorise le recueillement et la prière »<sup>12</sup>. Ce retour sur soi dans son cœur est seulement rendu possible à travers la pratique fructueuse de la méditation chrétienne. Cette pratique fondamentale de la méditation est essentielle pour notre prière vocale, comme nous le rappelle St Jean Bosco, parce que « la prière vocale sans la prière mentale est comme un corps sans âme »<sup>13</sup>. Ste Thérèse d'Avila souscrit à cela parce qu'elle déclare que l'attention vraie à la prière vocale nous conduit à la prière contemplative vu que nous devenons plus attentifs à Dieu à qui nous nous adressons<sup>14</sup>. C'est le manque d'attention qui fait de notre prière vocale une question de formalité. Au contraire, une relation personnelle développée par la méditation nous sensibilise plus à la présence de Dieu même dans la prière vocale. Nous devenons plus conscients de celui à qui nous nous adressons.

Si Jésus trouva nécessaire de se tourner de manière à être absorbé dans une communion d'amour avec son Père, ne s'ensuit-il pas, que nous comme ses disciples devons faire de même ? C'est cette qualité relationnelle ou affective de la prière qui est contenu dans la compréhension salésienne de la prière comme « cœur à cœur »<sup>15</sup>. St François de Sales nous rappelle que le but de la méditation, qui est de réveiller dans nos cœurs l'amour affectif de Dieu. La méditation nous conduit sur le chemin qui

---

<sup>11</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Introduction à la vie dévote*, livre II, 12.

<sup>12</sup> G. BUCCELLATO, *Notes for a Spiritual History of Father John Bosco*, Kristu Jyoti Publications, Bangalore 2014), 46. Don Bosco écrit dans les *Mémoires de l'Oratoire* : « Je vais aimer et pratiquer la réserve » (MO, 123).

<sup>13</sup> *Ibid.*, 35.

<sup>14</sup> ST TERESA OF AVILA, *Way of Perfection*, In *Works of St Teresa*, vol. II., trans. K. Kavanaugh et Otilio Rodriguez, ICS Publications, Washington 1980, 152.

<sup>15</sup> OEA V, 30. Dans la tradition de langue anglaise ce dicton '*cor ad cor loquitur*' a été popularisé par le Cardinal John Henry Newman, mais trouve son origine dans sa lecture de St François de Sales.



nous fait nous mouvoir du *penser à Dieu* à *entrer en communion d'amour avec Dieu*. Nous méditons de manière à éveiller l'amour, nous contemplons parce que nous aimons. La méditation qui requiert notre effort, cède la place à la contemplation où la grâce de Dieu prend le relais. St François de Sales communique cette pensée au moyen de la métaphore suivante. Quand nous méditons c'est comme si nous ramions, quand nous contemplons c'est parce que Dieu a gonflé les voiles et qu'il n'est plus nécessaire de ramer<sup>16</sup>. Toutefois quand le vent tombe, il nous faut recommencer à ramer. Le but clair de la médiation chrétienne est de rencontrer le Christ, spécialement à travers sa Parole. Cette rencontre nous conduit à jouir de sa présence (prière contemplative) qui est un don de Dieu est totalement de sa grâce. Quand notre prière s'approfondit, les mots et les pensées sont moins nécessaires puisque nous devenons présents à Dieu qui est toujours présents en nous.

### La pratique de la méditation

La méditation a trait à la rencontre avec le Christ et l'approfondissement de notre amitié avec Lui, éveillant notre amour pour Dieu, et devenant attentif à Dieu qui nous transforme par cette rencontre amoureuse. Par conséquent, la pratique de méditation est d'une suprême importance car elle révèle notre aptitude à *donner du temps à Dieu*. Plus « nous donnons notre temps à Dieu, plus nous serons à même de trouver du temps pour les autres. En faisant attention à Dieu, nous faisons attention aux autres. La prière nous donne la grâce de vivre chaque moment de la vie avec une fécondité toujours plus grande »<sup>17</sup>.

Les problèmes que nous rencontrons avec la méditation sont toujours dus à des *problèmes de cœur*. « Notre cœur n'y est pas, nous trouvons des excuses. Nous ne venons pas à elle en avec envie, désir, enthousiasme, mais à contre-cœur... Deux personnes qui s'aiment profondément peuvent difficilement avoir des problèmes à penser comment passer leur temps ensemble. Il suffit d'être ensemble aussi souvent que possible ! Malheureusement, nous n'avons pas atteint ce point parce que notre amour pour Dieu est faible. Nous échouons à engager notre cœur »<sup>18</sup>. La méditation est destinée à éveiller notre amour pour Dieu. Même s'il s'agit plus d'un itinéraire personnel, méditer en communauté ou avec d'autres nous est bénéfique comme corps du Christ parce que « Que deux ou trois, en effet, soient réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux » (Mt.18, 20).

Aux premières étapes de la méditation, il est nécessaire d'avoir certaines orientations comme lorsqu'on apprend à jouer un instrument ou chaque sport. La pratique continuelle nous rend capables d'acquérir la compétence ou l'art. Plus tard, l'échafaudage qui était nécessaire au début de la construction peut être enlevé et nous pouvons apprécier une « méthode sans méthode ». Comme l'observe Ste Jeanne de Chantal, « la meilleure méthode de la prière est de ne pas avoir de méthode, parce que la prière s'obtient non pas par une technique mais par la grâce ». Même si nous ne pouvons pas nous fier à une méthode, il peut y avoir certaines attitudes intérieures ou dispositions

---

<sup>16</sup> OEA IV, 234

<sup>17</sup> J. PHILIPPE, *Time for God*, St Paul's, London 2005, 30.

<sup>18</sup> E. MC CAFFREY, *Pray as you can, not as you Can't, the best and only advice*, en *Mount Carmel* 59/3 (Sept.2011) 66.

qui peuvent nous préparer à recevoir le don de la prière : Foi et confiance ; Fidélité et persévérance ; pureté d'intention ; humilité et pauvreté spirituelle, un don complet de soi à Dieu<sup>19</sup>.

La méditation salésienne requiert une certaine *liberté d'esprit* qui est ce pour quoi St François de Sales conseille que, dans la méditation, il faut laisser de suivre des instructions si vous voulez trouver l'Esprit de Dieu qui vous guide dans une direction particulière. Il écrit :

« Il peut se produire parfois qu'immédiatement après la préparation vous sentirez que vos affections se tournent totalement vers Dieu. En ce cas, vous devez leur donner libre cours et ne pas suivre la méthode que je vous ai montrée. Ordinairement, la réflexion doit précéder les affections et les résolutions. Toutefois, quand l'Esprit Saint vous donne les affections avant la réflexion, vous ne devez pas chercher la réflexion étant donné qu'elle sert uniquement à susciter les affections. En un mot, à chaque fois que les affections se présentent vous devez les accepter et faire de l'espace pour elles qu'elles viennent avant ou après la réflexion »<sup>20</sup>.

Si nous éveillons l'amour par la médiation, alors, nous ne devons pas rester avec des instructions mais rester attentif à la présence de Dieu. En tenant compte de cela, je vais présenter quelques orientations concernant la médiation salésienne.

## Comment méditons-nous ?

Voici six étapes proposées comme une aide à la méditation :

1. Préparation
2. Se mettre en présence de Dieu
3. Focus sur la Parole de Dieu
4. Une attitude d'écoute
5. Conclure avec des résolutions et de la reconnaissance
6. Révision.

### 1. PREPARATION

Dans une interview sur la prière, le Cardinal Basil Hume choqua son interviewer quand il répondit qu'il priait seulement cinq minutes par jour. Il continua en expliquant qu'il passait vingt-cinq minutes dans la préparation pour ses cinq minutes de prière ! Tout comme tout sport physique exige des exercices de réchauffement la discipline de la méditation requiert une préparation. Cette préparation peut être lointaine ou proche. La préparation lointaine consiste à choisir le passage de l'Écriture la nuit avant et de se familiariser avec lui. Quelqu'un peut choisir la lecture de l'Évangile du jour suivant ou du dimanche qui vient. Il peut être lu, étudié ou exploré à l'aide d'un commentaire. Il peut être particulièrement fructueux pour la méditation de le lire avant d'aller dormir puisque le subconscient travaillera durant la nuit.

La préparation proche est le temps immédiatement avant de commencer notre méditation. Il importe d'arriver à temps pour la méditation de manière à bénéficier de la préparation. A ce sujet nous pouvons revisiter le passage que nous avons choisi et

---

<sup>19</sup> Cf. J. PHILIPPE, *Du temps pour Dieu. Guide pour la vie d'oraison*, Ed. des Béatitudes, Paris 2015.

<sup>20</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Introduction*, par. II, ch. 8.

revenir à certains mots ou phrases qui nous touchent, en leur permettant de devenir le centre de notre attention. Une telle préparation peut aider contre les distractions qui surgissent souvent quand nous manquons le centre et trouvons difficile d'être attentif à Dieu. Une partie importante de la méditation est de calmer ou de tranquilliser l'esprit, de vider notre esprit des pensées, de devenir conscient des sentiments et de les laisser aller, de telle sorte que nous devenions plus réceptif par rapport à la présence de Dieu. La méditation nous plonge dans ce maintenant dans lequel Dieu est présent. Nos pensées et nos sentiments sont souvent associés avec ce qui s'est passé (passé) ou ce qui va se passer (futur) qui nous empêche d'être présent à Dieu qui est l'éternel PRESENT. Ceci explique pourquoi le début de la matinée est souvent le meilleur moment pour la méditation avant que notre esprit a eu le temps de d'être engagé dans la corvée des activités.

Tandis que nous reconnaissons que la prière est avant tout un don de Dieu, il y a des choses qui nous rendent plus ouverts à recevoir le don de Dieu de la prière. St François de Sales nous compare avec humour à une horloge qui « aussi bonne qu'elle puisse être, a besoin d'être remontée et rembobinée deux fois par jour, une fois en matinée, une fois en soirée »<sup>21</sup>. En outre, en réponse à la question posée concernant ceux qui sont occupés de faire l'œuvre de Dieu, il déclare d'un ton malicieux « il faut une demi-heure mais si vous êtes occupés, une heure ». Il est important de rester fidèle à la pratique de la méditation et de ne pas se lever plus tôt que le temps imparti.

## 2. SE METTRE EN PRESENCE DE DIEU

Comme nous nous mettons nous-même en présence de Dieu, nous permettons à notre esprit de travailler avec nous sur le chemin de la méditation. Nous sommes conscients de choisir de mettre ce temps de côté pour Dieu et nous engageons nos différentes facultés (intelligence et volonté) pour entrer dans ce cheminement spirituel. Il est utile de commencer par une invocation à l'Esprit Saint en nous rappelant que sans l'Esprit nous ne pouvons prier. Les invocations suivantes peuvent être utiles :

- a) Viens Esprit Saint remplis le cœur de tes fidèles, allume en nous du feu de ton amour.
- b) Esprit Saint, dirige, guide et illumine moi.
- c) Viens Esprit Saint, viens et fais ta demeure dans mon cœur, to us your grace eternal give who of your being move and live.

Avec les invocations à l'Esprit Saint, la méditation chrétienne requiert que nous nous mouvons graduellement intérieurement et de haut en bas, en laissant en dégageant les pensées et les sentiments, jusqu'à ce que nous arrivions à notre centre le plus profond, le cœur de notre être. Il y a différents exercices comme se concentrer sur notre respirations ou nous mouvons de notre esprit (pensées) à travers notre poitrine (sentiment) jusqu'au centre de notre être (cœur). Conformément à la tradition biblique, St François de Sales renvoie à notre centre le plus profond comme à notre cœur. C'est dans cet espace intérieur sacré, où le Père, le Fils et l'Esprit ont déjà fait leur demeure en nous, que nous prêtons attention à la présence de Dieu qui habite en nous :

---

<sup>21</sup> OEA III, 340.

*En considérant cette vérité vous éveillerez dans votre cœur une profonde révérence pour Dieu qui y est si intimement présent*<sup>22</sup>.

Il s'appuie sur l'image du temple juif pour nous aider à comprendre cet espace intérieur sacré<sup>23</sup>. Tout comme il y a plusieurs cours intérieures dans le temple juif, de la même manière nous avons à parcourir différents niveaux pour parvenir à ce *Saint des Saints* dans lequel Dieu demeure au centre de notre être notre cœur.

Une fois arrivés à notre cœur, et devenu attentifs à Dieu qui demeure en lui, une des phrases suivantes peut nous être utile :

1. Notre Seigneur n'est pas éloigné mais très proche de moi<sup>24</sup>.
2. Dieu n'est pas seulement proche de moi Il demeure en moi.
3. Dieu me cherche et me désire.
4. Dieu est partout présent, mais spécialement dans mon cœur<sup>25</sup>.
5. Dieu a créé mon cœur pour être son paradis<sup>26</sup>.
6. Je l'aime aussi.
7. En Dieu nous vivons, nous nous mouvons et nous avons l'être.

Un tas de difficultés, spécialement de distractions, surgissent si nous omettons cet aspect de la préparation. Un des principaux problèmes quand nous nous mettons en présence de Dieu est la conception erronée que Dieu est éloigné. Prenez par exemple, la phrase *Je vous aime aussi*. Dans la spiritualité salésienne, me semble-t-il, quand nous venons à Dieu nous ne pouvons jamais dire vraiment *Je t'aime* parce qu'il est toujours le premier ; il est celui qui nous a aimés dans l'être. Et ainsi, je pense que la réponse appropriée et l'unique, que nous pouvons faire à Dieu, c'est de dire « *Je vous aime aussi* ». Cette devise a comme effet de nous permettre de nous d'être accordé à l'amour que Dieu a déjà répandu dans nos cœurs *avant* que nous nous tournons vers Dieu. Grâce à cette devise, nous sommes immédiatement immergés dans la prière comme une réponse.

Grâce au baptême, Dieu a déjà fait sa demeure en nous, et ainsi, nous devenons simplement conscients de cette vérité fondamentale que le royaume de Dieu est au-dedans de nous. Souvenez-vous du premier caveat (mise en garde) au sujet des instructions, si à ce point de notre préparation, nous devenons conscients de la présence de Dieu qui demeure en nous, alors, nous avons la pleine *liberté d'esprit* de rester attentifs à Dieu sans sentir l'impulsion de compléter ce qui suit.

### 3. LA CENTRALITE DE LA PAROLE DE DIEU

Faisant suite à l'invocation de l'Esprit Saint, en cheminant vers notre cœur et en nous plaçant en présence de Dieu – l'invitation qui nous est faite maintenant est de

---

<sup>22</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Introduction à la vie dévote*, par. II, ch. 2.

<sup>23</sup> St Paul décrit de manière succincte cette réalité spirituelle aux profondeurs de la personne humaine de la manière suivante « Vous êtes le temple de Dieu » (1Cor. 3,16).

<sup>24</sup> « Regardez-le' – écrit St Thérèse –. Il ne détourne jamais ses yeux de vous », ST TERESA OF AVILA, *Le chemin de la perfection*, 26. 3.

<sup>25</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Introduction à la vie dévote*, par. II, ch 2.

<sup>26</sup> ST FRANÇOIS DE SALES, *Traité de l'amour de Dieu*, Livre 5.

rencontrer le Seigneur qui demeure en nous. Nous revisitons la parole ou la phrase de l'Écriture, qui nous a frappés pendant la préparation, et nous la répétons lentement comme une litanie. La clé est de rester près de ce qui nous a attirés. Nous ruminons cette Parole jusqu'à ce qu'elle engendre une réponse affective. Si de bonnes affections s'élèvent – par exemple la gratitude pour la miséricorde de Dieu, le respect pour sa Majesté, la tristesse pour le péché, le désir d'être plus fidèle – cédez-lui. Rappelez-vous que le but de la prière chrétienne n'est pas tant de penser plus que d'aimer plus.

Dans la méditation nous nous préparons en devenant intérieurement silencieux, mais nous engageons nos facultés de manière à rencontrer le Seigneur dans nos pensées, nos désirs et nos sentiments. Pour permettre cet engagement avec la Parole, St François de Sales recommande la méthode ignatienne qui implique l'utilisation de l'imagination. En restant avec le passage choisi de l'Évangile, vous visualisez la scène et vous rendez présent à Jésus comme observateur ou participant. Un observateur *observe*, regarde ou remarque ce qui se passe. D'autre part, un participant *participe* en assumant un rôle, comme en s'identifiant avec un des acteurs de la scène. Que vous soyez observateur ou participant, vous *regardez* les personnes, vous *écoutez* ce qu'elles disent, et vous *considérez* ce qu'elles font. Vous utilisez vos cinq sens pour voir, entendre, goûter, sentir, toucher. Parfois, leur histoire devient notre histoire.

Pendant la méditation ou avant que vous ne preniez congé, vous faites une conversation. C'est un moment d'engagement Je-Tu ; c'est une rencontre directe ; c'est un moment d'intimité ; il peut se faire sans paroles<sup>27</sup>. Le but de la méditation chrétienne est de nous conduire de la réflexion à la relation. Une fois que nous entrons dans la conversation avec le Seigneur nous commençons cette étape de communion amoureuse où la méditation entre sur le seul de la contemplation.

#### 4. UNE ATTITUDE D'ÉCOUTE

Le but de la méditation chrétienne n'est pas de penser sur Dieu, mais de devenir présent ou attentif à Dieu, de se mouvoir au-delà des mots à une attitude de réceptivité et d'ouverture pour recevoir Dieu. Nous nous plaignons souvent que Dieu ne nous écoute pas ou nous pouvons croire de manière erronée que nous parlons à nous-mêmes ! Pourtant, la vérité est que le problème n'est pas chez Dieu, mais chez nous. « Trop souvent nos cœurs s'appêtent seulement à transmettre, et les appels entrant ne sont pas reçus »<sup>28</sup>.

Une fois que nous avons fait silence dans notre esprit et dans nos sentiments, nous nous sommes placés dans une attitude de réceptivité par rapport à Dieu. Nous développons une attitude d'écoute plutôt que de réflexion. Nous quittons les mots les pensées, les sentiments et nous écoutons simplement. Quand nous écoutons, nous sommes ouverts à recevoir quelque chose de nouveau, nous ne sommes plus les maîtres, nous avons une attitude de réceptivité, qui nous permet d'être surpris par l'Esprit. Nous nous laissons conduire par Dieu. Tout comme n'importe quelle amitié, quand la relation s'approfondit, nous désirons simplement être en présence de l'autre sans paroles et jouir de la compagnie l'un de l'autre.

---

<sup>27</sup> Cf. F. LYNCH, *When You Pray*, Messenger Publications, Dublin 2016.

<sup>28</sup> E. MC CAFFREY, *Patterns Of Prayer*, Paulist Press, New York/New Jersey 2003, 29.

Un changement important advient à ce point dans notre méditation où le centre de gravité se déplace de nous-mêmes vers une présence à Dieu. L'émphase n'est plus de *penser* à Dieu, mais de Lui *être présent*. Nous jouissons d'une communion avec Dieu et nous sommes absorbés en Dieu. Dans cette étape de réceptivité et de passivité, l'invitation est de « nous laisser aimer par Dieu »<sup>29</sup>. Ce qui a commencé comme un effort de notre part devient la grâce de Dieu qui nous permet d'être nous-mêmes conduits par l'Esprit à une communion plus profonde avec Dieu. St François de Sales nomme cette étape de la méditation *la prière silencieuse*. La prière silencieuse est évidemment sans mots et exprime une communion avec Dieu qui est illustrée par Jean l'Évangéliste qui pose la tête sur la poitrine du Seigneur lors de la dernière Cène<sup>30</sup>. C'est la prière où nous écoutons le battement de cœur de Dieu<sup>31</sup>.

C'est Dieu qui prie en nous ayant répandu son Esprit dans nos cœurs, nous sommes accordés à sa prière en nous qui commence par des pensées et des paroles mais nous conduits au silence et à une attitude d'écoute et de réceptivité. Ce silence intérieur est un chemin vers notre cœur, compris comme le noyau le plus intime de notre être où Dieu est déjà toujours présent. C'est Paul qui disait : « Ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi » (Gal. 2, 20). Il aurait tout aussi bien pu dire : « Ce n'est plus moi qui prie, c'est le Christ qui prie en moi ». Ouvrir notre cœur pour permettre à Jésus de prier c'est ce que nous appelons contemplation<sup>32</sup>.

Comme l'Esprit Dieu me rencontre au niveau de mon esprit, qui est plus profond que les paroles et les images. Nous ne nous appuyons plus longtemps sur les sens vu que nous nous sommes dirigés vers le royaume de l'esprit. Le manque de sentiment, la sécheresse, l'obscurité au niveau des sens indique que la partie sensorielle de la personne (gratification des sens) commence à s'assécher et les richesses de l'âme sont transférées dans l'esprit. Plutôt que d'être une indication d'une prière qui diminue, cette expérience est une indication que Dieu devient plus l'agent et la personne celle qui reçoit. Cela indique une plus grande pureté de la prière parce que notre prière n'est plus dictée par ce qui se dégage quand nous cherchons « le Dieu des consolations et pas les consolations de Dieu »<sup>33</sup>. Il s'agit d'un développement normal dans la méditation et nous ne devons pas être fixés sur le manque de sentiment. St François écrit : « Ne perdez pas le temps pendant la prière en essayant de comprendre ce que vous faites exactement ou comment vous priez, parce que la prière la meilleure est celle qui nous tient tellement occupés avec Dieu que nous ne pensons plus à nous-mêmes ou à ce que nous faisons... ne soyez pas comme « la future mariée qui s'occupe plus à regarder sa bague de fiançaille qu'à voir son époux qui la lui donne »<sup>34</sup>. Quand rien ne semble se produire au cours de notre méditation, il est important de remarquer la qualité en dehors de la prière – p. ex. est-ce que je deviens plus généreux, plus patient, plus capable d'accepter, de pardonner etc. Dans cette prière, Dieu est celui qui est maître de cette étape de la prière et ce renoncement se produit aussi en dehors de la

---

<sup>29</sup> ELIZABETH OF THE TRINITY, *I Have Found God*, Complete Works Vol.1, trans. Sr Aletheia Kane, ICS Publications, Washington 1984, 179.

<sup>30</sup> OEA IV, 332-333.

<sup>31</sup> J. P. NEWELL, *Listening for the Heartbeat of God*, Paulist Press, Mahwah, New Jersey 1997, 1.

<sup>32</sup> M. FALLON, *Yielding to Love* (2005) at, <http://mbfallon.com/prayer.html>

<sup>33</sup> OEA V, 142.

<sup>34</sup> OEA IV, 336.

prière dans la vie. C'est une prière désintéressée et elle déborde dans les qualités de vie. Il s'agit d'une étape qui n'est pas déclenchée par des méthodes, mais accordée par Dieu.

## 5. CONCLURE AVEC DES RESOLUTIONS ET AVEC GRATITUDE

Nous voyons clairement dans *l'Introduction à la vie dévote*, comment St François est préoccupé de transformer le simple désir de Philothée de vivre l'évangile en une ferme résolution de le faire. C'est pourquoi il souligne la nécessité des résolutions qui surgissent des affections expérimentées dans la méditation. Pour que ces affections produisent de bons fruits, nous devons nous résoudre à les mettre en action, autrement, la méditation risque de devenir un simple temps de quête de soi. Les résolutions traduisent la prière dans la vie. Par exemple, prendre la résolution d'être plus fidèle à la prière, plus désireux de partager la foi avec d'autres, ou plus déterminé à résister au péché, d'une manière aussi pratique et concrète que vous pouvez déterminer.

« Surtout, après vous être levés de la méditation vous devez vous rappeler les résolutions et les décisions que vous avez faites et les mettre soigneusement en application le même jour. C'est là le grand fruit de la méditation et sans lui la méditation est souvent inutile et même dommageable. Les vertus sur lesquelles on médite mais qu'on ne pratique pas gonfle nos esprits et encourage à penser que nous sommes réellement tels que nous avons pensé et résolu d'être »<sup>35</sup>.

Notre bonne intention ne suffit pas, nous devons la traduire en action. C'est pourquoi St François est très méfiant au sujet de ceux qui voient la spiritualité seulement en termes d'altération d'état de conscience ou de bien-être. Nous pouvons ne pas être capables de contrôler ce que nous sentons, mais nous pouvons choisir comment agir. Nous n'avons pas besoin de *sentir qu'on aime* pour accomplir des actes d'amour. Bien se sentir ou avoir une *expérience religieuse* extraordinaire n'est pas un critère pour juger de l'authenticité d'une spiritualité. Comme pour fonder notre point de vue, St François nous rappelle que ce n'est pas la volée d'expériences mystiques qui garantissent la sainteté, mais de faire des actes d'amour. Par conséquent, c'est la personne dont nous sommes le plus aimé qui nous met au défi d'aimer, plus que *les sentiments mystiques* que nous pouvons avoir. A ce sujet, il est en harmonie avec Ste Thérèse d'Avila qui réitère que ce ne sont pas les expériences mystiques qui garantissent la sainteté, mais les bonnes oeuvres<sup>36</sup>.

Les résolutions sont nécessaires pour que les prières (amour affectif) affectent notre comportement et nos choix du même jour qui portent au service (amour effectif). St François de Sales conseille de revenir pendant la journée à ce qui nous touchés pendant la méditation et à nos résolutions de telle sorte que notre journée puisse être *parfumée* par notre méditation et que « au cœur de l'activité, nous puissions appartenir à Dieu. Enfin il recommande que nous finissions le temps de la méditation avec des expressions de reconnaissance à Dieu pour la lumière et les affections qu'Il nous a données pendant notre temps de prière ; alors, une offrande de nous-mêmes à Dieu

---

<sup>35</sup> OEA III, 83.

<sup>36</sup> La plus haute demeure de la prière de Ste Thérèse est identique à l'extase de l'action par la charité : « si le cœur reste proche de Dieu, il devrait s'oublier totalement lui-même ; si oublieux de lui-même que son esprit est totalement absorbé à lui plaire et à découvrir de nouvelles voies d'exprimer son amour pour Lui... ces noces spirituelles donnent constamment naissance à de bonnes œuvres » (cf. *The Collected Works of St. Teresa of Avila*, vol. 2, 446).

en union avec l'offrande du Christ ; et, troisièmement, un temps d'intercession pour nous-mêmes et pour les autres.

## 6. REVISION DE LA PRIERE

Il est utile de garder un journal de prière pour réviser le mouvement dans votre prière. Avec le temps certain modèles émergent et on apprend des vérités sur soi-même en découvrant comment Dieu communique de manière personnelle avec vous. Il nous aide aussi à nous rappeler et approfondir notre relation avec Dieu dont nous avons fait la rencontre dans la méditation. Il peut également être utilisé pour la direction spirituelle de telle sorte que le Directeur puisse aider avec l'approfondissement de la prière personnelle.

Une question fondamentale à réviser est : *Avez-vous rencontré Dieu ?* En d'autres mots : *êtes-vous passés de la réflexion à la relation ?* La révision de la prière n'est pas un exercice pour évaluer la « qualité » de notre prière comme bonne ou mauvaise. C'est notre Ego qui désire évaluer les choses en termes de succès. Sa fécondité ne dépend pas de ce que nous sentons ou ne sentons pas, sentons ou ne sentons pas pendant la prière. Ce qui nous semble « mauvais » peut être plus fécond que ce que nous imaginons. N'évaluez pas votre prière. C'est cette fidélité qui permet à notre relation avec Dieu Dieu de grandir. Comme le dit St François :

*Si tout ce que vous faites c'est de rentrer à la présence de Dieu après des distractions, alors, ceci est une très bonne prière. Votre persévérance montre combien vous voulez être avec Dieu.*

Dans beaucoup de ses paraboles Jésus insiste sur l'attitude de persévérance, de ne jamais abandonner. Notre attention ne doit pas être sur ce que nous sentons ou ne sentons pas, sur notre expérience pendant la prière, parce que, si c'est ainsi, nous aurions cessé de prier et nous serions pris par nous. « Si nous cherchons notre propre satisfaction, nous abandonnerons vite la prière dès qu'elle deviendra difficile, ou que nous sentirons la sécheresse ou le mécontentement, ou quand nous retirons plus de la prière le plaisir que nous attendions »<sup>37</sup>. L'amour profite des sentiments autant que de la sécheresse, des inspirations autant que de l'aridité, de la vertu autant que du péché. Comme St François de Sales nous le rappelle, même quand nous ne sentons rien et nous sommes dans un état d'aridité, nous pouvons nous exclamer : « Seigneur je ne suis rien d'autre qu'un bois sec, embrase-moi ».

### Questions pour aider à la revision

- Comment pourrais-je décrire le mouvement dans ma prière ?
- Est-ce que quelque chose m'aide à accorder une attention prolongée au Seigneur ?
- Y a-t-il un mot ou une phrase ou un désir qui m'est resté ?
- Y a-t-il eu compréhension ou une compréhension ressentie ?
- Ai-je eu une conversation avec le Seigneur ?
- Comment Dieu et moi-même étions présents/absents l'un à l'autre ?
- Y a-t-il quelque chose auquel je désire revenir ?

---

<sup>37</sup> J. PHILIPPE, *Du temps pour Dieu*, cit., 21.



- Quelle résolution ai-je été invité à faire ?

Pour St François, la prière et la vie sont un, tout comme l'expiration suit l'inspiration. Nous respirons l'amour de Dieu par la prière (*amour affectif*) et nous expirons l'amour en servant notre prochain (*amour effectif*)<sup>38</sup>. La prière authentique conduit presque naturellement au service désintéressé, allumant un amour qui est vraie charité. Tout comme dans chaque relation humaine, par la prière, nous sommes transformés et modelés par Dieu avec qui nous communiquons. « La prière nous fait aller au-delà des limites de l'amour, et, ainsi faisant, nous transforme toujours plus dans la ressemblance de Jésus, en nous unissant à lui »<sup>39</sup>. Ceci explique pourquoi la prière est essentielle au cheminement spirituel salésien de laisser « Jésus vivre » en nous. A travers la prière nous sommes transformés en Dieu par l'amour, assumant le cœur du Christ de façon à répondre aux situations de vie avec l'amour et la compassion du Christ. Dans la terminologie salésienne ce mouvement extatique en dehors de nous-mêmes vers les autres est appelé l'extase d'action.

### Difficultés pendant la méditation

La plupart d'entre nous abandonnent la prière avant que nous ne commencions vraiment parce que rien ne se passe, et nous sommes trop impatients pour apprendre comment attendre Dieu. Le problème de l'attente c'est de ne pas disposer de tous les détails. De notre point de vue, nous voulons nous assurer de tout et nous voulons que Dieu se meuve dans notre calendrier<sup>40</sup>. C'est ici qu'une personne apprend à partir de l'expérience pratique que ce n'est pas elle qui est aux commandes, mais Dieu. Dieu vient quand Dieu choisit, pas quand nous choisissons. Notre tâche est d'être prêts à recevoir Dieu à tout moment.

### Pourquoi Dieu nous fait-il attendre ?

- Pour tester nos vrais motifs : est-ce que je m'engage à les tirer au clair ?
- Attendre construit la patience, défiant généralement nos attentes et changeant nos perspectives.
- Attente construit l'anticipation : nous apprécions généralement plus les choses que qu'il nous a fallu attendre longtemps.
- L'attente transforme notre caractère.
- L'attente construit l'intimité et la dépendance de Dieu.

### Problèmes

- Quand la méditation est difficile demande-toi :
- Est-ce que je me précipite vers la prière méditative sans préparation ?
- Est-ce que je me laisse emporter par les mouvements et que j'ai oublié à qui il me faut être attentif ?
- Existe-t-il dans ma vie quelque chose d'incohérent avec la prière ?

<sup>38</sup> OEA IV, 301-302.

<sup>39</sup> A. REGO, *Holiness for all: Themes from St Thérèse of Lisieux*, Teresian Press, Oxford 2009, 100.

<sup>40</sup> D. TORKINGTON'S, *How To Pray*, McCrimmons, Great Wakering 2002.

- Existe-t-il une zone de blessures qui doit être portée à Dieu en vue d'une guérison ?
- Suis-je devenu le centre de ma prière ?
- Malgré la sécheresse ou l'obscurité, y a-t-il toujours en moi le désir de rester en prière ?
- Que se passe-t-il dans ma vie en dehors de la prière ?

# La méditation comme *Lectio Divina*. Partage d'une simple expérience

---

Giuseppe Mariano Roggia, SDB

## Une petite anecdote pour commencer

Nous sommes en 1965. Peu de mois après ma première profession du 16 août 1965 à Villa Moglia près de Chieri, dans les mains de Luigi Ricceri, fraîchement nommé recteur majeur. A Foglizzo je commençai le postnoviciat et les formateurs sont préoccupés que nous intériorisions bien la réforme liturgique ; pour ce faire ils invitent souvent des liturgistes pour des interventions formatrices. L'initiation à la méditation reçue au noviciat, bien soignée par le maître d. B. Listello, est toute centrée sur les livres de méditation, surtout édités par des salésiens: outre les écrits de don Bosco et des Recteurs Majeurs, le fameux *Vade Mecum* de d. G. Barberis, les conférences sur l'esprit salésien de d. Alberto Caviglia, les livres de méditation de d. D. Bertetto; puis naturellement *L'exercice de la perfection* du jésuite A. Rodriguez, les œuvres de st. Alphonse De Liguori et celles de st. Louis Grignon de Montfort. Les liturgistes de service, en particulier d. Giuseppe Sobrero, insistent particulièrement sur la dictée du Concile de mettre au centre, sur le même plan que l'Eucharistie, la Parole de Dieu, spécifiquement la lecture continue de chaque jour, sur la base de la distribution des lectures que la réforme liturgique a prévu. Même la méditation personnelle devait converger sur elle plus que sur les si nombreux livres de méditation. Personnellement je reste fasciné et foudroyé. Je vais chez le directeur (alors il n'était pas possible de prendre des décisions autonome de ce genre) et je lui demande de pouvoir laisser de côté les livres de méditation et de me concentrer plutôt sur les lectures de la Parole de Dieu du jour. Le supérieur me regarde entre la stupéfaction et la facétie pour l'"étrangeté" de la requête mais avec le coeur large qu'il avait, il me répond : « Fais, vas-y... De toutes les façons tu te fatigueras vite et tu retourneras aux livres de méditation ».

Après 52 ans de vie salésienne, je dois dire que je ne me suis pas fatigué et que je ne suis pas rentré à la pratique précédente, avec tout le respect pour la valeur des livres de méditation; au contraire, la passion pour la Parole de Dieu et la *Lectio Divina* s'est enracinée en moi au fur et à mesure de manière exponentielle, raison pour laquelle il n'y aurait pour moi désormais aucun sens à concevoir la méditation journalière sur autre chose que la Lettre d'amour du Père pour la nourriture quotidienne des fils qui est la Parole de Dieu de chaque jour.

## Quelle *Lectio Divina*?

Nous avons aujourd'hui une claire indication de cheminement pour tout le peuple de Dieu, avec une *Lectio* qui doit contenir non seulement les lignes fondamentales de la méthode classique, mais aussi les connotations typiques de la propre spiritualité charismatique. Ceci doit être retenu extrêmement *Lectio Divina* générique. L'expérience de ces années, si elle inclut positivement un grand intérêt pour la Parole de Dieu et la *Lectio Divina* (devenue une des *expressions* magiques les plus dans le langage ecclésial et dans le jargon de la vie consacrée), a aussi mis en évidence deux dérives préoccupantes: la première est d'avoir

transformé plus d'une fois la *Lectio* en une espèce de mode, qui, en définitif, ne va pas innover le cheminement quotidien des personnes et, ensuite, dans de très nombreux cas, de l'avoir réduite à une imitation servile de la *Lectio* monastique, causant des polémiques entre partisans et opposants à l'intérieur des Instituts et des critiques même âpres des moines eux-mêmes pour la superficialité et l'inadéquation, que ce soit en termes de temps consacrés ou de la manière plutôt « simiesque » de la réaliser. Et néanmoins, tant pour la maturation de la réflexion conciliaire que pour l'intervention du Synode, il y a aujourd'hui la prise de conscience que la *Lectio* n'est pas monastique (malgré les très grands mérites qu'ils peuvent se vanter d'avoir dans ce domaine) ni le monopole de n'importe quel autre groupe de croyants, mais constitue simplement un engagement primaire de toute vie chrétienne sérieuse. Je m'interdis donc toutes les polémiques et aux différents distinguo et plongeons-nous dans l'importance/responsabilité de la *Lectio*, tant comme conviction personnelle et communautaire de son importance qu'en allant trouver et expérimenter en elle la spécificité charismatique, contre toute *Lectio* générique ou "photocopiées" à partir des autres charismes et spiritualités.

### **L'itinéraire de la *Lectio* est essentiellement éducatif**

La méthode de la *Lectio* est déjà pédagogique en elle-même, parce qu'on peut dire qu'elle prend par la main aussi bien le débutant que celui qui a déjà été initié à cette école, pour le conduire à la richesse abondante de la nourriture de la Parole, de façon telle qu'elle puisse être perçue par les sens spirituels, c'est-à-dire ceux qui sont aptes, avec l'assistance de l'Esprit Saint, à accueillir la théophanie de Dieu et l'anthropophanie de soi, des autres et du monde entier.

Il s'agit donc d'un problème de méthode à soigner et à sérieusement, à partir des premiers pas de la formation. Il est en effet très fréquent de trouver des jeunes religieux(ses) qui, au terme de la formation, ne savent pas faire une vraie méditation et moins encore une vraie *Lectio* ou, encoorea continuent courageusement à faire la méditation sur d'autres textes, qui ne sont pas le livre par excellence de la méditation, c'est-à-dire l'Écriture.

Nous voulons seulement souligner certaines choses, que désormais nous connaissons tous et j'espère... pratiquons.

La première chose regarde la PREPARATION : la riche tradition de la vie consacrée, en conformité avec la meilleure école des maîtres spirituels, a toujours conseillé le soin prudent de la préparation à la méditation. Je ne m'attarde pas, à ce sujet, sur l'exigence du silence, de la discipline de l'horaire, sur le jeûne de l'usage excessif / abus des moyens de communication... Je crois qu'il est important de redécouvrir au contraire une autre chose, celle de *lire à l'avance*, à partir du soir précédent, la Parole du jour suivant, peut-être à travers la présentation d'un moyen didactique et d'un commentaire, en vue de le placer dans son contexte et dans sa compréhension tant littérale qu'historique.

Et puis le parcours avec les fameux quatre gradins :

1° **LECTIO** (lecture du texte, récolte des éléments plus significatifs, recherche d'une expression ou parole qui me touche, touche le coeur).

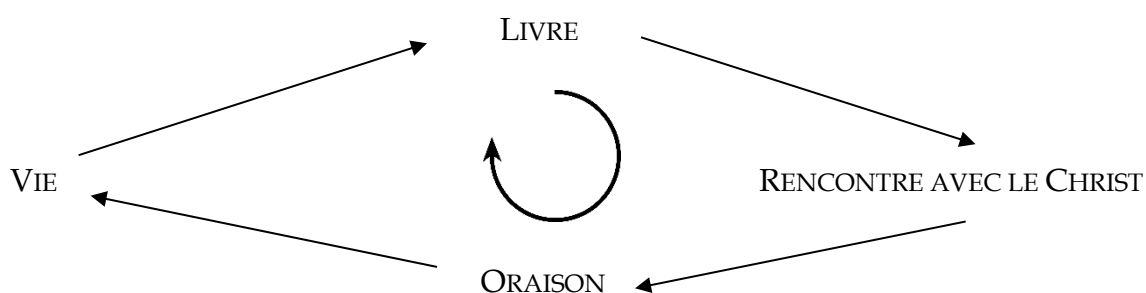
2° **MEDITATION** (répétition/rumination de cette expression à travers une espèce de "levage de la pâte" et de compréhension, pour donner la possibilité d'une confrontation "corps à corps" avec son expérience de foi et sa situation existentielle).

*Rencontre avec le Christ vivant* (une Parole qui cristallisée dans l'écriture d'un livre devient une Parole ardente, qui laisse transparaître le Christ).

3° ORAISON (transformation en prière de louange, d'action de grâce, de repentir, de supplication, ...).

4° CONTEMPLATIO / OPERATIO (visités par le mystère de Dieu, nous nous plongeons en lui et nous traduisons ensuite la méditation dans la concrétude d'une résolution, pour vivre la Parole tout au long de la journée).

Ceci parce que la *Lectio* est essentiellement un cercle sapientiel qui partant du Livre, de la Parole écrite, à travers la *Lectio* et la *Meditatio* doit me permettre de rencontrer le Christ vivant et, par conséquent, converger dans la prière, pour traduire dans la vie concrète ce que j'ai médité, de manière que ma journée, entre sainteté, engagement, fragilité et faiblesse, devienne un cheminement en avant dans la croissance et dans la maturation, en me rendant prêt pour une nouvelle rencontre ultérieure avec le Christ à travers une nouvelle *Lectio*, une espèce d'escalier en colimaçon de l'assimilation progressive au Christ lui-même.



## La spécificité charismatique

Il me semble que la spécificité charismatique (ici on l'entend dans le sens de tout charisme de vie consacrée) doit surtout intervenir dans deux points de la méthode : dans la *Meditatio* et dans la *Contemplatio*. Voyons brièvement.

**MEDITATIO** : nous disions que le passage de la parole écrite (à travers la phrase/parole qui me touche particulièrement) au corps à corps personnel et à la rencontre vivante avec le Christ est rendue possible par une sorte de "levain". De quoi s'agit-il ? La tradition spirituelle hébraïque et chrétienne, surtout celle des Pères, a toujours considéré que la Bible devait s'expliquer par la Bible, avant qu'elle ne le soit par des commentaires et des études d'autre genre. Cette opération peut s'appeler *écho biblique* et consiste à comprendre et à donner vie à la Parole, qui m'a touché à travers d'autres faits et paroles du texte sacré (p. ex. des phrases particulières, qui m'ont touché : « Jésus allait en prêchant et annonçant la bonne nouvelle du Règne de Dieu ». *ECHO BIBLIQUE* : *Va et annonce ce que je te dirai – Il faut que tu annonces aussi le règne de Dieu à d'autres villes – En annonçant partout la bonne nouvelle – Allez dans le monde entier et prêchez l'Évangile à toute créature – Alors ils partirent et prêchèrent partout – Malheur à moi si je n'évangélise pas - ...*).

Mais ensuite doit aussi intervenir l'*ECHO CHARISMATIQUE*, parce que la vocation chrétienne s'exprime dans un nombre extraordinaire de vocations particulières. Ceci signifie que

le pur *Echo biblique* ne suffit pas. Il devra aussi y avoir quelque chose qui soit un peu la traduction de la bible pour cette vocation spécifique. Il est intéressant de noter que les moines eux-mêmes, spécialement les Pères de l'Église (qui étaient pour une grande part des moines) et par le même monachisme. Donc, avec l'*Echo biblique* il faudra aussi l'*Echo charismatique* des "Pères charismatiques". Qui sont-ils pour nous ? C'est la vie de d. Bosco, notre fondateur et le texte de notre Règle de vie, auquel on peut ajouter, si l'on veut le magistère de notre Institut. Après avoir fait un peu d'*Echo biblique*, je ferai aussi un peu d'*Echo charismatique*, en me demandant où et comment je trouve dans la vie de D. Bosco et dans la Règle de vie la compréhension de la phrase / parole qui m'a touché et ceci devient l'apport particulier de ma méditation, pour la confrontation avec ma vie.

**CONTEMPLATIO** : à l'école de St. François de Sales nous sommes convaincus qu'une méditation qui n'aboutit pas à une proposition concrète de vie est une sorte d'académisme avec une claire connotation d'orgueil spirituel<sup>1</sup>. Notre *Contemplatio* doit alors devenir extase de l'action. Ce advient si je soigne la "memoria Dei" pendant la journée et vit un engagement concret, qui soit le résultat de ma méditation. Se souvenir souvent au cours de la journée, répéter dans son coeur cette phrase / parole de la méditation me rappellera la présence de Dieu, qui tiendra éveillée l'intention droite et de canaliser la proposition, à soigner durant mon engagement quotidien.

### La *collatio* fraternelle

St. Paulin de Nole affirmait déjà au IV<sup>e</sup> siècle qu'il est important, dans l'écoute de la Parole de Dieu, d'être suspendu, outre à la bouche de Dieu, aussi à la bouche de tous les fidèles, parce que dans chaque disciple du Seigneur souffle l'Esprit de Dieu<sup>2</sup>. Et ici entre en jeu toute la richesse de la *Collatio* fraternelle ou *Lectio communautaire*.

Il s'agit d'une écoute du Seigneur en commun, à travers lequel chaque frère/soeur (de la communauté, du groupe paroissial...) est invité(e) à manifester aux autres en toute simplicité de coeur sa réaction face à l'interpellation de la Parole et aussi son parcours avec la méthode de la *Lectio*. S'il est vrai que la vie nous forme surtout à travers la relation, cela signifie que celle-ci est la médiation normale, quotidienne, de la vraie relation avec Dieu, parce qu'Il continue ainsi la prolonger le mystère de l'incarnation et nous rejoint à travers les autres, au-delà de toutes leurs limites, manques et déceptions. La *collatio* fraternelle veut être écoute de la Parole de Dieu, qui passe à travers la pauvreté de la parole humaine, non seulement des prédicateurs, mais aussi des frères de foi et de charisme. Il s'agit d'une sorte de "magistère" du frère, sur les lèvres duquel, résonne, plus ou moins peu importe, la sainteté et la grâce du Verbe éternel de Dieu. Les intuitions de l'un deviennent en effet pour tous et la fraternité – communauté redécouvre ainsi, toujours plus la valeur éducative et formatrice, dans lequel chacun peut enrichir l'autre. Chacun devient témoin pour l'autre en racontant sa propre expérience de *corps à corps* avec la Parole. Et ceci a des retombées formidables pour la capacité de cheminer ensemble, en cherchant ce qui, outre les difficultés communautaires, nous convoque et nous unit, précisément la Parole de Dieu. Et de là, quel apport très riche et précieux pour le discernement communautaire, pour les décisions tant communautaire qu'au niveau des conseils à différents niveaux (local, paroissial, provincial, de congrégation...), la *collatio* devient alors non seulement une opération intéressante mais

<sup>1</sup> Cf. FR. DE SALES, *Philothée*, par. II, ch. VIII.

<sup>2</sup> PAULIN DE NOLE, *Lettre 23: à Sulpice Sévère*, citée dans l'édition italienne: PAOLINO DI NOLA, *Lettere*, a cura di G. Santaniello, vol. I, ed. LER, Marigliano (NA) 1992, 697.

une vraie méthodologie de cheminement personnel et de communauté fraternelle. Au moins une ou deux fois à la semaine un temps privilégié à consacrer à partager avec les confrères de la communauté les petits gravillons de Parole de Dieu, qui nous ont touchés personnellement. Il est fondamental d'avoir compris que l'échange fréquent sur la Parole augmente ma richesse personnelle, la force de persuasion de la Parole et la force d'unité d'un rapport profond entre les frères.

Tout ceci est seulement un ensemble de lignes de démarrage, un ensemble dicté par l'expérience de ces années. S'ouvre aussi pour nous un chantier immense de construction personnelle et communautaire autour de la Parole de Dieu au moyen d'une *Lectio Divina*, qui soit vraiment et finalement charismatique.

## Hypothèses d'itinéraires de formation

Quelques notes, toutes à discuter, mais avec la préoccupation que pour la *Lectio* une formation très soignée est nécessaire pendant toute la formation, en vue de garantir une vraie aptitude au cheminement avec la Parole.

### ✓ Dans les différentes phases de formation

**PRENOVICIAT** : premiers exercices guidés par le formateur sur des textes choisis, précédés par une bonne présentation. Soigner particulièrement la préparation et la *Collatio*.

**NOVICIAT** : initiation systématique, complète et très soignée à l'ensemble de la méthode. Une bonne introduction à la Bible est présumée. Soigner beaucoup la préparation lointaine et proche au temps de la *Lectio* et la *Collatio* (presque quotidienne). Introduire de fréquentes révisions de groupe sur son expérience avec la méthode de la *Lectio*.

**POSTNOVICIAT** : réviser la méthode, aussi en l'étudiant sur de nombreux textes désormais disponibles. Soigner beaucoup de manière spécifique l'impact de la Parole sur sa vie personnelle et sa conscience (on espère éduquée et en phase d'éducation ultérieure), le monde de la culture que l'on continue à fréquenter dans l'étude, les expériences apostoliques ou de contacts avec la société. Pour ceci se concentrer sur la *Meditatio*. Que la *Collatio* soit très fréquente !

**DERNIERE ETAPE** (études théologiques / profession perpétuelle / ordres) : soigner beaucoup l'a au discernement à travers *Lectio* et commencer à faire des exercices guidés de *Lectio Divina* avec les gens et les jeunes. *Collatio* fréquente et échanges d'expériences sur celle-ci.

### ✓ Dans la formation permanente

Je n'aurais pas beaucoup de choses à ajouter à ce que nous avons proposé. Je crois qu'il y a à briser la dure carapace de la mentalité qui résiste encore beaucoup et éprouve des difficultés à changer les habitudes du passé, pour accorder un vrai primat et la centralité à la Parole, avec un temps privilégié pour l'écoute quotidienne, pour la *Collatio* et pour entrer avec simplicité dans la pédagogie de la *Lectio Divina*. Je crois que les responsables de communauté et de province doivent consacrer une attention particulière et insister sur ce changement de mentalité, et offrir des occasions d'instruction et de formation concrète, au moins comme engagement fécond après le Synode sur la Parole.

## Conclusion

J'aime conclure avec un trait d'esprit du card. Martini pris d'une interview : « Je ne me fatigue pas de répéter qu'il convient de faire de la Parole l'instrument principal de la forma-

tion de la vie chrétienne actuelle. Un des gains les plus importants de l'événement conciliaire et de tout le cheminement d'assimilation de la part de l'Eglise a été la capacité d'assumer la Parole de Dieu comme un lieu et un apprentissage d'éducation chrétienne, un instrument de formation qui allait intégrer la forme plus classique ou traditionnelle de la catéchèse [ ... ] ; avoir redécouvert les potentialités que la Parole de Dieu possède en termes éducatifs et de maturation de la foi chrétienne est certainement un don précieux, une intuition dense de fruits »<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> C.M. MARTINI, *Intervista a cura di L. Bressan*, in *Rivista del Clero Italiano* 10 (2008), 664.



# Trois perspectives sur l'importance de la méditation chrétienne

---

Xabi Blanco, SDB

## 1. Jésus, un homme des trois temps

Comme l'a défini le cardinal Martini, dans les Évangiles Jésus apparaît comme parlant et agissant, guérissant et sortant en défense et secours de ceux qui sont sans défense. C'est son « premier temps ». Sans ce « temps » qui est le sien, Jésus serait méconnaissable pour nous. Mais sa vie n'est pas toute ici. Les Évangiles le présentent souvent priant son Père, tant pendant qu'il chemine que quand il se retire seul sur la montagne pour prier. Il s'agit du « deuxième temps » de Jésus. Si nous devions retirer cette composante, Jésus serait également méconnaissable. Prier le Père n'est pas un additif secondaire : cela fait intimement partie de lui. Et le « troisième temps » ? C'est celui de la communauté, de ses disciples et amis, le temps qu'il consacre à se reposer et à se divertir avec eux... C'est le temps de ses sorties à Béthanie. Ce troisième temps constitue aussi une partie importante de la vie de Jésus.

Nous voulons nous concentrer sur la prière de Jésus, qui est le second temps, mais avant cela je propose une observation. Si Jésus a vécu ainsi, pourrions-nous vivre deux ou seulement un de ces « temps » ? Je ne le crois pas. Ces trois temps – action, prière, communauté – font partie de la structure de la foi chrétienne. *La vie de foi ne pourrait être soutenue au long terme sans bien harmoniser ces trois éléments et sans faire en sorte qu'ils confluent de manière telle qu'ils s'alimentent réciproquement l'un l'autre. Ceci constitue une première réflexion.*

Nous ne voulons pas que les salésiens prétendent être meilleurs que Jésus, et qu'ils vivent seulement un temps ou deux. Nous cherchons à être comme lui *hommes de trois temps*, et la prière en fait sans aucun doute partie. Une prière qui se connecte mieux et plus avec Lui, avec la communauté et avec le monde (Toño García, sj).

## 2. L'importance du « temps de la prière ».

Pourquoi et pour quoi Jésus prie ? Jésus est l'homme le plus uni à Dieu qui ait jamais existé. Il vit « à partir » du Père et avec Lui, agit en Son nom, se sent oint par l'Esprit Saint pour accomplir la mission du Règne de Dieu, est Celui qui a été envoyé par le Père, totalement et pleinement consacré à cette mission. Pourquoi va-t-il alors prier seul dans la montagne, si toute sa vie est déjà sur la longueur d'onde du Père ?

La prière de Jésus est apostolique, cela veut dire qu'elle a à faire avec sa mission. Il est curieux de remarquer que Jésus ne va pas prier dans la montagne quand il n'a rien à faire, mais quand il est immergé dans tellement de nécessités ou quand il a quelque chose d'important à décider. Et, comme homme, il a besoin de partager et de discerner avec le Père les situations qu'il affronte et la manière d'agir en elles. Jésus prie de voir plus clairement, d'être confirmé devant Dieu dans ce qu'Il Lui demande. Comme l'écrivit un théologien il y a quelque temps : Jésus, qui rencontre Dieu tandis qu'il chemine, laisse parfois son chemin pour rencontrer Dieu (d'une autre façon).

Au milieu de son intense activité de prophète itinérant, Jésus a toujours pris soin de sa communication avec Dieu dans le silence et la solitude. Les Evangiles ont conservé le souvenir d'une manière de faire qui a laissé une profonde impression : Jésus avait l'habitude de se retirer la nuit pour prier.

L'épisode raconté par Marc (1,29-39) nous aide à connaître ce que signifiait la prière de Jésus. Le premier jour avait un jour très engageant. Jésus « avait guéri de nombreux malades ». Nous pourrions dire qu'il s'était agi d'un grand succès. Toute Capharnaüm était sous le choc de ce qui s'était passé : « Toute la ville s'était réunie devant la porte », de la maison de Simon où il restait. Tous parlaient de Lui.

Cette même nuit, "à l'aube", entre trois et six heures du matin, Jésus se leva, sans le dire à ses disciples ; se retira dans la pleine campagne et « là il priait ». *Il a besoin d'être seul avec son Père. Il ne veut pas se laisser étourdir par le succès. Il cherche uniquement la volonté du Père : bien connaître la route qu'il doit parcourir.*

Surpris par son absence, Simon et ses compagnons courent à sa recherche. Ils n'hésitent pas à interrompre le dialogue avec Dieu. Ils veulent le ramener en arrière avec eux. *Tous te cherchent.* Mais Jésus ne se laisse pas programmer de l'extérieur. Il songe seulement au projet du Père. Rien ni personne ne l'éloignera de son chemin

Il n'était nullement intéressé à rester et à jouir de son succès à Capharnaüm. Il ne cède pas à l'enthousiasme populaire. Il existe d'autres villages qui n'ont pas entendu la Bonne Nouvelle de Dieu : « Allons-nous en autre-part ... Pour que je le prêche aussi là-bas ».

Une des caractéristiques les plus positives du christianisme contemporain est de voir comment *on s'éveille à la nécessité de prendre plus soin de la communication avec Dieu, du silence et de la méditation.* Les chrétiens les plus perspicaces et les plus responsables veulent pousser l'Eglise d'aujourd'hui à vivre d'une manière plus contemplative. Certainement les salésiens les plus perspicaces et les plus responsables voudront que la Congrégation vive de manière plus contemplative.

C'est urgent. Comme chrétiens en général nous ne sommes plus capables de rester seuls avec le Père. *Nous théologiens, prédicateurs et catéchistes nous parlons beaucoup de Dieu, mais nous parlons peu avec Lui.* Cette manière de faire de Jésus a été longtemps oubliée. Il existe dans les paroisses tant de rencontres de travail, mais nous *ne sommes pas capables de nous retirer pour nous reposer en présence de Dieu et de nous remplir de sa paix.*

*Nous sommes toujours moins nombreux et à faire plus. Notre risque est de tomber dans l'activisme, de finir par nous épuiser et de tomber dans le vide intérieur. A bien voir notre problème ce n'est pas d'en avoir beaucoup, mais de ne pas avoir la force spirituelle de les affronter.*

### **3. La méditation chrétienne (et salesienne) comme moment clé du temps de la prière**

La méditation est une pratique qui favorise la "possession" de cette force spirituelle nécessaire pour affronter la vie avec toutes ses joies et ses difficultés... La méditation aide à créer des salésiens "contemplatifs", comme dirait Tonino Bello.

#### 3.1 L'IMPORTANCE D'"APPRENDRE A MEDITER". LE TEMOIGNAGE DE PABLO D'ORS.

« Je commençai à m'asseoir pour méditer en silence, sans bouger, à mes risques et périls, sans que personne ne me donne une notion de base ou m'accompagne dans ce processus. La simplicité de la méthode – s'asseoir, respirer, se mettre à taire les pensées... et, surtout, la

simplicité de sa prétention – de réconcilier l’homme ce qu’il est – m’a séduit depuis le début. Etant de tempérament tenace, je suis resté fidèle pendant plusieurs années à cette discipline du simple fait de s’asseoir et de se recueillir ; et j’ai tout de suite compris qu’il s’agissait d’accepter de bonne grâce tout ce qui viendrait, quelle qu’il soit.

Pendant les premiers mois, j’ai mal médité, très mal : tenir la colonne vertébrale droite et les genoux pliés n’a pas été facile pour moi, et, comme si cela ne suffisait pas, je respirais avec une certaine agitation. J’étais parfaitement conscient que rester assis et ne rien faire d’autre était tellement étranger à ma formation et à mon expérience, ce qui, alors que cela pourrait paraître paradoxal, était connaturel avec ce que j’étais au plus profond de le moi-même. Toutefois, c’était quelque chose de très fort qui m’a entraîné : l’intuition que la voie de la méditation silencieuse m’aurait conduit à une rencontre avec moi-même autant et plus que la littérature, de laquelle j’étais depuis toujours très amoureux.

En bien comme en mal, depuis ma première adolescence j’ai été une personne très intéressée à approfondir mon identité. C’est pourquoi j’ai aussi été un lecteur avide. C’est pourquoi j’ai étudié la philosophie et la théologie dans la jeunesse. Le danger d’une telle inclination c’est naturellement, l’égoïsme ; mais grâce au fait de m’asseoir, de respirer et de rien d’autre, j’ai commencé à comprendre que cette tendance pouvait être éradiquée non par la lutte et le renoncement, comme me l’avait enseigné la tradition chrétienne, à laquelle j’appartiens, mais avec celle du ridicule et de l’épuisement. Parce que tout l’égoïsme, y comprends le mien, porté à son extrémité la plus radicale, montre combien il est ridicule et impraticable. De manière imprévue, grâce à la méditation, même le narcissisme a montré un côté positif : grâce à lui, j’ai pu persévérer dans la pratique du silence et de la quiétude. Parce que pour le progrès spirituel il est nécessaire d’avoir une bonne image de soi.

Pendant la première année, j’étais très inquiet quand je m’asseyais pour méditer : la colonne vertébrale me faisait mal, la poitrine, les jambes... A dire la vérité, presque tout me faisait mal. Je me suis vite rendu compte qu’il n’y avait pratiquement pas un moment pendant lequel je ne sentais une douleur dans une partie de mon corps ; toutefois le fait est que quand je m’asseyais pour méditer je me rendais compte de cette douleur. Ainsi j’ai pris l’habitude de me poser des questions du genre : « Qu’est-ce qui me fait mal? Comment cela me fait mal ? », et tandis que je me posais ces questions et cherchais d’y répondre, la douleur s’en allait, ou se déplaçait simplement.

J’en ai tout de suite tiré une conclusion : la pure observation transforme, comme le dirait Simone Weil – que j’ai commencé à lire à cette époque – il n’existe pas d’arme plus efficace que l’attention.

L’inquiétude mentale, qui était ce que je percevais tout de suite après le malaise physique, n’était pas pour moi une bataille mineure ou un obstacle plus supportable. Au contraire : un ennui infini se nichait en beaucoup de mes sessions, comme je commençais à les appeler alors. J’étais tourmenté par quelque idée obsessive, que je ne parvenais pas à éradiquer, ou par quelque souvenir désagréable, qui persistait à se présenter justement pendant la méditation. Je respirais de manière harmonieuse, mais mon esprit était bombardé par un désir inassouvi, par le sens d’une faute pour un de mes nombreux échecs, ou par une de mes peurs récurrentes, qui se présentaient à chaque fois sous de nouveaux aspects. J’ai fui de tout ceci de manière plutôt maladroitement; en raccourcissant mes périodes de méditation, par exemple, ou en me grattant le nez ou le cou – où se concentrait souvent un prurit irritant – de manière compulsive; en imaginant aussi des scènes qui auraient pu se passer – parce que j’ai beaucoup de fantaisie -, ou en composant des phrases pour de futurs textes – vu que

je suis écrivain - ; en rédigeant des listes de tâches à accomplir ; en me rappelant d'événements de la journée ; en rêvant le lendemain... Dois-je continuer ? J'ai découvert que rester en silence avec soi-même est beaucoup plus difficile que je ne pouvais l'imaginer, avant de me introduire sur ce chemin. Il ne m'a fallu longtemps pour en tirer une nouvelle conclusion : il m'était quasi insupportable de rester avec moi-même, et c'était pour cela que je me fuyais continuellement. Cette perception m'a conduit à la certitude que, pour étendue et rigoureuse qu'ait été l'analyse de ma conscience pendant la décennie de formation universitaire, ma conscience restait, au fond, un territoire peu exploré.

La sensation était celle de quelqu'un qui s'agitait dans la boue : il aurait fallu un peu de temps avant que la boue ne se sédimente et que l'eau commence à redevenir claire. Mais je suis une personne déterminée, comme je l'ai dit, et ainsi en continuant, avec le temps qui passe j'ai compris que quand l'eau est à nouveau claire, elle commence à se peupler de plantes et de poissons. Avec plus de temps encore et plus de détermination, je me suis aussi rendu compte que cette flore et cette faune intérieure s'enrichit au fur et à mesure qu'on l'observe. Et maintenant, tandis que j'écris ce témoignage, je m'étonne de qu'il y ait pu y avoir autant de boue là où je découvre une vie aussi variée et exubérante.

Jusqu'au moment où je n'avais pas décidé de pratiquer la méditation avec toute la rigueur dont j'étais capable j'ai eu tellement d'expériences au cours de ma vie. J'en suis venu à un point où, sans crainte d'exagérer, je puis dire que je ne savais pas qui j'étais : j'avais voyagé en beaucoup de pays ; j'avais lu des milliers de livres ; j'avais un journal avec beaucoup de contacts et j'étais tombé amoureux de plus de femmes que ce dont j'ai le souvenir. Comme beaucoup de mes contemporains, j'étais convaincu que plus je faisais des expériences et plus celles-ci étaient intenses et éblouissantes, plus vite et mieux je serais devenu une personne complète. Aujourd'hui je sais qu'il n'en est pas ainsi : le nombre d'expériences et leur intensité servent seulement à nous étourdir.

Trop d'expériences ne sont pas rarement nocives. Je ne crois pas que l'homme soit fait pour la quantité, mais pour la qualité. Les expériences, si l'on vit seulement pour les collectionner, démolissent, ouvrent des horizons utopiques, nous enivrent et amènent la confusion... Maintenant je dirais que n'importe quelle expérience, même la plus innocente, est en général trop vertigineuse pour l'âme humaine, qui se nourrit seulement si le rythme de ce qui est offert est lent

Grâce à cette initiation à la réalité que j'ai découverte à travers la méditation, j'en suis venu à savoir que les poissons colorés de cet océan qu'est la conscience, et cette flore et faune intérieure dont j'ai parlé ci-haut, ne peuvent être distingués que si la mer est calme, et non pas avec les vagues et la tempête des expériences. Et je savais aussi que, quand cette mer est encore plus calme, ce que l'on perçoit ce ne sont plus seulement des poissons, mais seulement l'eau, l'eau elle-même. Mais pour les êtres humains les poissons ne suffisent habituellement pas, encore moins l'eau seulement ; nous préférons les vagues : elles nous donnent l'impression d'être vivant, quand la vérité c'est qu'elles ne sont pas vie, mais vivacité.

Aujourd'hui je sais qu'il est bon de s'arrêter de faire des expériences, quelle que soit leur nature, et de se limiter à vivre : laisser que la vie s'exprime telle qu'elle est, et ne pas la remplir avec les artifices de nos voyages ou de nos lectures, de nos relations ou passions, spectacles, divertissements, recherches... toutes nos expériences tendent à entrer en compétition avec la vie et presque toujours réussissent à la déplacer et même à l'annuler. La vraie vie est derrière ce que nous appelons la vie. Ne pas voyager, ne pas lire, ne pas parler... sont tous les trois meilleurs que leur opposé pour la découverte de la lumière et de la paix.

Naturellement, pour pouvoir entrevoir quelque chose de tout cela, que l'on écrit si rapidement et s'apprend si lentement, j'ai dû devenir familier avec mes sensations corporelles et, ce qui est plus difficile encore, classifier mes pensées et mes sentiments, mes émotions. Parce qu'il est facile de dire que l'on a des distractions, mais plus difficile de se rendre compte quel type de distractions l'on a » (PABLO D'ORS, *Biografia du silence*).

### 3.2 LA FORCE DE LA MEDITATION CHRETIENNE. TEMOIGNAGE DE PABLO D'ORS :

« Certains d'entre nous ont eu ce que l'on définit comme expérience mystique, un moment de contact avec une sphère surnaturelle. Le critère pour vérifier l'authenticité de telles expériences est leur pouvoir de transformer sa propre vie. Le destinataire d'une telle expérience n'est plus la même personne après elle. Mais cela n'est pas non plus suffisant pour démontrer son caractère surnaturel, mais lui confère une grande crédibilité. La première expérience mystique que j'ai eue – et celle qui a été fondamentale – s'est produite à 19 ans et elle m'a poussé à entrer dans une congrégation religieuse et, des années plus tard, à être ordonné prêtre.

Cette expérience spirituelle a été caractérisée par ces trois mouvements de l'âme : le sentiment d'être reconnu et aimé (c'est quelque chose ou quelqu'un pour qui j'étais vraiment important); le besoin d'être aimé; un désir ardent de se donner; la joie d'être là, qui n'est pas seulement un mouvement interne de l'âme.

Il n'est pas difficile d'interpréter cette expérience avec les catégories propres à l'existence chrétienne : le Père m'aime ; le Fils me pousse à me donner moi-même, à être un autre Christ pour le monde ; l'Esprit instille la joie d'être. Le pouvoir de la théologie chrétienne, toutefois, n'est pas aussi décisif qu'il puisse conditionner l'expérience elle-même.

Je veux dire que la religion chrétienne m'a aidé à comprendre ce que j'ai vécu, mais pas comment je l'ai vécu. Il est très probable qu'au cours de l'histoire il y ait eu tant de personnes qui ont eu une expérience très semblable à celle décrite et qui ne l'ont pas interprétée en partant du Christ, mais à partir d'autres dieux, prophètes ou médiateurs divins.

Quant à ce qui regarde Jésus-Christ, je dois dire qu'en aucune autre figure de l'histoire j'ai trouvé un pont aussi sublime et convaincant vers le transcendant. De personne, sinon de Lui, je n'ai eu la perception qu'il était vraiment vivant ? Ceci est ma seconde expérience mystique à laquelle je voudrais me référer, laquelle constitue évidemment une explicitation de la précédente : il s'agit d'aimer une personne et de se sentir aimés par cette même personne qui a été dans ce monde et qui désormais ne l'habite plus.

*Il s'agit d'une expérience authentiquement chrétienne, tandis que la précédente peut être vécue par n'importe quelle confession religieuse ou sans appartenance confessionnelle.*

Il existe une autre expérience mystique que je voudrais raconter dans cet écrit : celle du silence. Etre reconnus et aimés, avoir besoin de se donner, d'entrer en relation avec le Christ et d'éprouver une joie profondément spirituelle... tout ceci tend à se diluer et finalement à disparaître s'il n'est nourri et ravivé dans le silence intérieur.

Nous tendons par nature à préserver ce que nous avons vécu à travers la pensée et l'action. Mais ni la pensée ni l'action peuvent maintenir vivante et efficace n'importe quelle expérience spirituelle, pour la simple raison que les expériences de l'Esprit peuvent être maintenues vivantes par le seul Esprit lui-même. Abandonner tout à ses pieds, tout sans ex-

ception, jusqu'à la pauvreté et la nudité la plus absolue, c'est ce qui est connu dans le christianisme comme contemplation. Et c'est sur ceci que se base l'expérience du silence et de la méditation.

Pour conclure, je dirai que dans chaque expérience spirituelle il y a l'étape du Père, qui est l'Origine de l'aventure humaine ; une étape du Fils, qui est le Logos – parole – qui se donne au monde ; et une étape de l'Esprit, qui renouvelle la vie toujours dans le silence de la prière, l'unique espace-temps que nous êtres humains réservons exclusivement à Dieu. Mon expérience de méditation est très simple et pourrait être résumée en trois points :

1. Il ne s'agit pas d'une *technique*, mais d'un *art*, ce qui signifie que ce n'est pas tant la méthode qui compte que la pureté ou la droiture d'intention.

2. Constance et simplicité – en récitant avec attention et amour une maxime – sont suffisantes à produire des effets surprenants, qui ne doivent, toutefois, pas être recherchés ou attendus.

3. Ces effets ne sont presque jamais perçus dans la méditation en soi, mais dans la vie quotidienne, et sont : lucidité, courage et bienveillance, c'est-à-dire clarté de pensée, liberté d'action et compassion pour tout le genre humain.

Celui qui vit de cette façon expérimentera la joie d'être dont j'ai parlé ci-dessus. Que ces quelques paroles soient un témoignage de mon humble mais extraordinaire expérience de fils de Dieu »<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> PABLO D'ORS, *La alegría de ser*, en el n° 2.927 de *Vida Nueva*.

Giuseppe Buccellato SDB

Au terme de ce travail, nous exprimons notre gratitude personnelle au Conseiller général pour la formation, le P. Ivo Coelho, et à ses collaborateurs pour avoir attiré l'attention de la Congrégation et, en particulier, des personnes impliquées dans la formation initiale et continue, sur un sujet d'une importance extraordinaire pour la vie spirituelle et l'efficacité pastorale de nos communautés.

L'invitation que Don Ivo lui-même nous a adressée dans l'Introduction pour « renforcer les aspects pédagogiques de la formation » semble urgente, surtout, comme il l'affirme lui-même, pour ceux qui ont la tâche d'accompagner les personnes en formation initiale dans leur vie de prière, en les aidant à « faire l'expérience » des valeurs de la vocation salésienne ».

Cette invitation s'enracine dans la conscience que, comme l'affirme le Père Chavez dans la lettre *Témoins de la radicalité évangélique*, « le salésien d'aujourd'hui est appelé à être un mystique : dans un monde qui commence à faire sentir de plus en plus clairement le défi de la sécularisation, nous devons « trouver une réponse dans la reconnaissance de la primauté absolue de Dieu » à travers le « don total de soi » et dans la conversion permanente d'une existence offerte comme un véritable culte spirituel » (ACG 413). Bien des années auparavant, un autre Recteur Majeur, le Père Pierre Ricaldone, avait espéré : « Que le Seigneur daigne accorder la grâce de la contemplation à de nombreux fils de Don Bosco, afin qu'ils puissent imiter toujours plus parfaitement leur Père et Fondateur en ravivant dans la prière contemplative les flammes de leur propre zèle »<sup>1</sup>.

Confions à Marie Auxiliatrice cette petite contribution à la valorisation du rôle de la méditation quotidienne dans la vie salésienne. Que la Vierge du Silence nous aide à garder la Parole dans notre cœur et à la faire fructifier afin que notre vie devienne, dès les premières années de notre profession religieuse, un reflet de cette grâce d'unité qui a caractérisé l'expérience humaine et spirituelle de notre Don Bosco. Que chacun de nous puisse dire, les pensées tournées vers le fondateur et paraphrasant les mots d'un beau poème de Liliana De Mari, je me regarde dans le miroir et j'espère te voir...

---

<sup>1</sup> P. RICALDONE, *La Pietà. Vita di pietà. L'Eucaristia. Il Sacro Cuore*, Libreria Dottrina Cristiana, Colle Don Bosco 1955, 185.



Rome 9 janvier 2018

**SOCIETA' DI SAN FRANCESCO DI SALES**

SEDE CENTRALE SALESIANA

Via Marsala 42 - 00185 Roma

*Consigliere generale per la formazione*

[icoelho@sdb.org](mailto:icoelho@sdb.org)

A: Cleofas Murguia  
Eunan McDonnell  
Francisco Santos Montero  
Giuseppe Buccellato  
Giuseppe Mariano Roggia  
Jose Kuttianimattathil  
Silvio Roggia  
Xabier Blanco

**OBJET : SÉMINAIRE D'ÉTUDE SUR LA MÉDITATION SALÉSIENNE, 10-12 MAI 2018**

Cher confrère,

Un salut fraternel et chaleureux à partir du Siège Central de Rome.

Parmi les tâches confiées au département de la formation pour ce sexennat figure le renouvellement du manuel de prière salésienne. Pendant que ce travail avance, nous voudrions consacrer une réflexion spécifique à la méditation, afin de pouvoir offrir une aide et une orientation de façon particulière aux maisons de formation initiale, mais sans négliger les autres maisons, de façon à profiter au maximum de ce moment fondamental de la vie de prière des salésiens de Don Bosco.

Un premier pas dans cette direction serait un moment de comparaison des expériences, afin de saisir ensemble - à partir de l'expérience personnelle de chacun d'entre nous - ce que la méditation apporte avec elle dans notre tradition charismatique et dans le cheminement que l'Église, la vie religieuse et la congrégation ont fait ces dernières années.

Je sollicite ta disponibilité pour participer à la réunion que le Dicastère de formation consacra à ce thème entre le jeudi 10 mai et le samedi 12 mai 2018 (arrivée le mercredi soir 9 mai ; conclusion le samedi 12 mai avec le déjeuner). Nous serons accueillis par la communauté de San Calliste, dans les catacombes, ici à Rome.

De plus amples détails sur le programme vous seront communiqués ultérieurement, ainsi que quelques fiches de préparation, en vue du partage que nous nous proposons de faire.

Nous serons une dizaine de confrères ; donc, un travail limité, ce qui rend ta présence encore plus importante et appréciée.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter une bonne année au nom des membres du Dicastère.

*Ivo Coelho, SDB*





SOCIETA' DI SAN FRANCESCO DI SALES

SEDE CENTRALE SALESIANA

Via Marsala 42 - 00185 Roma

Consigliere generale per la formazione

[icoelho@sdb.org](mailto:icoelho@sdb.org)

Rome, 13 mai 2018

Fête de l'Ascension du Seigneur

Prot.18.0202

**Aux Provinciaux et Délégués Provinciaux pour la formation**

**OBJET : Séminaire d'étude sur la méditation salésienne, San Calixte**

**Rome, 10-12 mai 2018.**

Chers confrères,

Mes chaleureuses Salutations de Rome, où nous venons de clôturer un séminaire d'étude sur la « méditation salésienne ». Le groupe de participants était : Jose Kuttianimatathil ENCRE (coordinateur), Xavier Blanco SSM, Giuseppe Buccellato ISI, Eunan McDonnell IRL, Giuseppe Roggia UPS, Gianni Rolandi du département des missions, Cleofas Murguia, Silvio Roggia, Francisco Santos Montero et Moi, du Dicastère de la Formation. L'objectif était de clarifier la place qu'occupe la méditation dans la tradition et dans la vie salésienne, et d'offrir des lignes directrices pour une réelle croissance dans ce domaine important. Je vous envoie cette lettre, assez longue, pour partager les fruits de notre travail.

L'idée du séminaire venait d'une simple suggestion de Xavier Blanco, directeur de la maison salésienne de Saint-Jacques-de-Compostelle, en Espagne, où nous nous sommes rencontrés pour la dernière « Consultation » sur la Formation (Février 2016). Au cours de la messe qu'il présidait, Xavier nous a surpris en disant : « Pourquoi vous ne nous apprenez pas à méditer » ? Compte tenu du fait que nous sommes engagés à examiner le précis de prière salésienne, suite à la demande du CG27, nous avons pensé qu'un séminaire sur ce thème serait plus qu'opportun. Enfin, les participants sont venus du groupe de formation dirigé par Jose Kuttianimattathil, Eunan McDonnell, Giuseppe Buccellato et Giuseppe M. Roggia, tenant compte de leur expertise sur les questions de la spiritualité salésienne, et aussi Xavier Blanco.

Le séminaire s'est déroulé du 10 au 12 mai 2018 dans la communauté Saint Calixte, avec tout son merveilleux paysage calme, tranquille et serein, jonché par les catacombes de Saint Calixte. Tout est parti avec un **partage sur nos propres expériences personnelles** : quelle formation, sur la méditation, avons-nous reçue ? Comment méditons-nous ? Quel impact la méditation a-t-elle sur notre vie et notre apostolat ? Quelles difficultés rencontrons-nous ?

Ensuite, nous nous sommes proposé de relire nos expériences personnelles à la lumière de la tradition salésienne. Puisant dans son expérience de formateur et de guide des différentes générations des jeunes salésiens, **Giuseppe M. Roggia** a partagé sur ce qu'il tenait pour éléments fondamentaux quant à l'initiation à la méditation. **Giuseppe Buccellato** a offert un aperçu formidable sur le rôle de la prière mentale, jaculatoire, dans le charisme de Don Bosco comme fondateur ; en même temps, il a démontré comment Don Giulio Barberis, le premier maître des novices, dédiait les deux premiers mois du noviciat à l'initiation à la méditation.<sup>1</sup> **Eunan McDonnell**, partant de Saint François de Sales et aussi de sa propre expérience, a donné une profonde réflexion sur le bienfondé de la méditation ; il s'est attelé sur quelques éléments de la méthodologie de la méditation. **Xavier Blanco** a présenté Jésus comme l'homme des « trois moments » : en Lui, l'action, la prière et la communauté se rejoignent dans une « parfaite complémentarité » ; ensuite, il a présenté la nouvelle réalité qui se vit, en ce moment, en Espagne : la soif du silence, la prière et la méditation contemplative, à travers, par exemple, l'œuvre de Pablo d'Ors<sup>2</sup>.

Après un moment de silence, pour permettre à la richesse de l'écoute de nous pénétrer profondément, aidé par une visite guidée et méditative des catacombes, nous sommes passés à un moment fort de **radiographie spirituelle et de brainstorming** : pourquoi beaucoup d'entre nous perdent l'intérêt à la méditation, même lorsqu'ils sont seulement dans l'étape de la formation initiale ? Existe-t-il une méthode spécifique de méditation salésienne ? Existe-t-il d'autres méthodes qui pourraient être en harmonie avec notre spiritualité ? Que pouvons-nous apprendre de la méditation à partir de l'enquête menée concomitamment par les dicastères de la Pastorale des jeunes et de la Formation sur l'accompagnement personnel salésien<sup>3</sup> ? Que pourrait-on faire pour réveiller l'estime et l'amour de la méditation chez les salésiens en formation initiale et permanente ? Quelles pourraient être les étapes d'une initiation efficace à la méditation salésienne ? Comment la méditation salésienne peut-elle être liée à la *lectio divina*, à la *centering prayer* et à la « prière du cœur » ?

La dernière étape a été marquée par un engagement à **récolter les fruits** de deux journées d'étude, la prière et la réflexion, tout en envisageant de partager cette expérience avec la congrégation. Je les présente, comme partage, dans un ordre continu tout en espérant que vous y trouverez quelques éléments utiles pour votre vie intérieure.

---

<sup>1</sup> Lire: *Lettera di S. Vincenzo de 'Paoli indirizzata a' suoi religiosi sul levarsi tutti all'ora medesima* (15 gennaio 1650) annessa alle Costituzioni della Società di S. Francesco di Sales dal 1877 al 1907; G. BARBERIS, *Manoscritto Barberis del 1875 dal quaderno delle istruzioni ai novizi*, Archivio Centrale Salesiano; G. BARBERIS, *Il vademecum dei giovani salesiani*, nuova edizione riveduta e corretta (Torino, 1931), cap. 12: Della meditazione; G. BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Ruolo dell'Orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, Tesi Gregoriana, Serie Spiritualità 9 (Roma: Editrice Pontificia Gregoriana, 2004); G. BUCCELLATO, *Don Bosco, Sant' Ignazio e la Compagnia di Gesù: storia di una relazione nascosta ... ma non troppo*, in id., *Alle radici della spiritualità di San Giovanni Bosco* (Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2013); G. BUCCELLATO, *Giovanni Bosco: il geloso custode della sua vita con Dio*, Nuovo Dizionario di Mistica, ed. L. Borriello, E. Caruana, MR del Genio e R. Di Muro (Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2016); G. BUCCELLATO, *Da due grani nasceranno quattro spighe. Piccola antologia di insegnamenti di San Giovanni Bosco sulla preghiera* (Torino: ElleDiCi, 2017).

<sup>2</sup> On peut lire PABLO D'ORS, *Biografia del silenzio* (Siruela, 2015)

<sup>3</sup> Voir Marco BAY, *Giovani salesiani e accompagnamento: Risultati di una ricerca internazionale* (Roma: Las, 2018).

### **Préambules :**

- Si nous sommes convaincus de la valeur et de la place que la méditation doit avoir dans notre vie, nous serions certainement portés à être fidèles à la méditation et à chercher à croître, jour après jour, dans notre façon de la vivre.

- Le « Prier ensemble » est lié au « travailler ensemble » : il constitue un élément de notre identité charismatique.

- Il y a un constat généralisé : il y en a beaucoup d'entre nous qui ont une faible formation à la méditation et d'autres qui en manquent complètement. Cette carence est due à une faiblesse générale de la dimension pédagogique de notre formation.

- Dans l'initiation à la prière, nous ne pouvons pas supposer que les gens ont déjà une relation personnelle et profonde avec Dieu ; car, sans cette condition préalable, nous risquons de construire dans le vide.

- Dans un climat de « peur » dans les étapes de formation initiale, la méditation tend à devenir une formalité chez les jeunes, plutôt qu'une conviction.

### **La méditation dans le charisme de Don Bosco-Fondateur :**

- Il est surprenant de constater combien Don Bosco et la première génération des salésiens insistent sur la méditation : il suffit de consulter les ajouts insérés par Don Bosco dans l'édition italienne de nos Constitutions, et aussi l'importance d'enseigner aux novices pourquoi *et comment* faire la méditation comme priorité pour Don Barberis et enfin l'insistance du magister de Don Rinaldi<sup>4</sup> sur la méditation.

- Une meilleure connaissance de nos sources nous permet d'appréhender l'importance et la place que la méditation occupe dans notre charisme.

- Si on prend en considération le fait que les principales sources d'inspiration du *Convitto* Ecclésiastique étaient de types ignaciens et Liguoriens, et aussi le fait que Don Bosco continuait de faire des retraites spirituelles annuelles de Saint Ignace à Lanzo jusqu'en 1874, on peut se permettre de dire qu'il a appris réellement la méthode ignacienne de méditation. Étant donné que même Saint François de Sales a puisé aussi chez Ignace vu la réelle ressemblance sa méthode de méditation et celle de Saint Ignace.

### **Pourquoi méditer :**

- C'est d'abord en vertu d'imiter Celui qui nous a aimés et que nous aimons : en Jésus, se manifeste l'unité de l'action, de la prière et de la communauté.

- Sans la prière jaculatoire, nous ne pouvons jamais approfondir notre relation avec Dieu.

### **Comment méditer :**

- Une méthode est requise, au moins au début.

- Il n'existe pas de méthode unique et universelle de méditation salésienne, bien que la méditation soit certainement quelque chose de distinct de la lecture spirituelle (comme

---

<sup>4</sup> Une phrase manuscrite de Don Rinaldi que le Père Giuseppe Roggia a trouvée dans la maison du Noviciat de Pinerolo, stipule : « Que les novices apprennent à méditer, c'est la chose la plus importante ».

on le voit clairement dans la vie et les écrits de Don Bosco). Mais certains éléments que je vais exposer ci-dessous serviront de repère et indiqueront certaines préférences.

- La méthode consiste d'abord dans la totale disposition du cœur : la foi, la fidélité, la confiance et la persévérance.

- La persévérance est de la plus haute importance, c'est un mot qui revient régulièrement sur les lèvres de Jésus et dans le Nouveau Testament. Nous apprenons à prier en priant, et il est important d' « être là », jour après jour, pour la méditation.

- Les moments de prière intense (comme la recollection spirituelle) et l'accompagnement spirituel personnel peuvent créer une bonne base pour la méditation.

- La préparation, à la fois lointaine et à venir, est très nécessaire : l'habitude de lire la Parole de Dieu, les Constitutions, les bonnes lectures spirituelles ; lire, déjà la veille, la Parole de Dieu du jour et peut-être aussi un commentaire.

- La Parole de Dieu et les Constitutions sont des textes privilégiés pour notre méditation.

- Le Christ est au centre de la méditation chrétienne. Thérèse d'Avila et François de Sales insistent, dans leur enseignement, sur le fait que le Christ est la porte à travers laquelle nous entrons dans la méditation ; c'est Lui qui nous guide, s'il le veut et quand il le veut, à la prière sans paroles, émotive et contemplative.

- Le mot méditation dérive de « prendre soin de », « faire attention ». Nous commençons la méditation en nous mettant simplement en présence de Dieu, en prêtant toute notre attention à Celui qui est toujours présent et qui désire communiquer avec nous.

- Au noviciat, il est très important de se concentrer sur une seule méthode, comme celle de la *lectio divina*, par exemple.

- La *collatio*, ou le partage communautaire, suppose que la *lectio* et la *méditatio* soient déjà faites et que le cœur soit « touché » par la Parole lue ; dans le cas contraire, sur quoi ferons-nous le partage ?

- l'importance d'avoir son journal personnel : pour se rendre compte, au quotidien, de la direction et du cheminement que m'offre le Seigneur.

- Une bonne méditation résonne tout au long de la journée, surmontant progressivement le « parallélisme » dans notre vie et conduisant à l'unification de nos pratiques de piété, de vie sacramentelle, du travail et de tout le reste de la vie quotidienne et du travail.

- Les fruits de la méditation se manifestent dans la transformation qui se réalise dans notre la vie.

- Les guides spirituels salésiens doivent apprendre à évoquer l'importance de la prière et de la méditation dans les colloques, en posant des questions pertinentes sur ces éléments ; ils devraient apprendre à accompagner les confrères dans ces aspects importants de leur vie.

Voici **Les étapes** qui nous semblent très importante et qui doivent être appliqué dans un futur immédiat :

1. Un *e-book* du matériel du séminaire, à partager avec tous les confrères.
2. Des écrits sur certaines méthodes de méditation salésienne à inclure dans le nouveau manuel de prière, avec d'autres documents, sur [www.sdb.org/](http://www.sdb.org/).

3. Animation des Délégués Provinciaux de Formation, lors des différentes assemblées des Commissions Régionales de Formation en 2018.

4. Préparation des matériels didactiques sur la méditation, avec l'aide des Maîtres des novices et des prénovices.

5. Formation des formateurs dans le domaine de la méditation.

6. Impliquer les différents centres régionaux de la formation permanente à travers des cours et d'autres initiatives.

7. Faire de la méditation et de la prière un thème dans le travail du CG28, étant donné que la qualité de l'évangélisation est intrinsèquement liée à la qualité de notre prière et de notre méditation.

Du séminaire, nous avons appris qu'il est très fructueux, en particulier dans le domaine des sujets tels que la méditation, commencé par notre expérience personnelle, en partageant avec simplicité, avant de l'éclairer avec la tradition. Nous avons également compris que la dynamique d'un petit groupe dans un séminaire est très différente de celles qui se produisent lorsque le groupe est plus grand. Cette même méthode pourrait être quelque chose de précieux dans nos efforts de progrès dans la méditation, car il est un moyen efficace de « faire l'expérience de la vocation salésienne » qui est au centre de C 98 : « Illuminé par la personne du Christ et de son Évangile, vécu selon l'esprit de Don Bosco, le salésien ... vit les valeurs de la vocation salésienne... ».

Je termine en partageant le sentiment de gratitude que je ressens dans mon cœur pour à la fin de ce Séminaire, né grâce à une demande spontanée d'un confrère. Je voudrais remercier tous les confrères qui ont participé et qui ont donné leur contribution dans un esprit d'une grande simplicité : Jose Kuttianimattathil, Silvio Roggia qui a coordonné et dirigé le séminaire, Gianni Rolandi qui s'est volontiers joint à nous pour aider dans les traductions, à la communauté de San Callisto, qui nous a accueillis avec tant de cordialité et de fraternité.

On peut très facilement se poser cette question : quoi de bon et de plus d'un simple séminaire ? Au moins, pour nous qui avons pris part à ces assises, nous nous sommes rendus compte du bienfait et de la valeur de nos partages ; et puis, comme l'a dit Don Bosco, si nous accompagnons notre travail avec la prière, de deux grains naîtront quatre épis.

Une joyeuse fête de l'Ascension de notre Seigneur, la fête de Jésus « assis à la droite du Père » et en même temps « travaillant parmi nous », dans notre proclamation de la Parole et dans les signes qui l'accompagnent (Mc 16, 19- 20), en particulier les signes de nos vies transformées. Que Notre-Dame de Fatima et Maria Mazzarello, avec leur esprit de contemplation, intercèdent pour nous !

Affectueusement,



Ivo Coelho, SDB

### LE PROGRAMME DU SÉMINAIRE

#### REFERENCES :

##### 1. *Constitutions* 93

Nous ne pourrions former des communautés de prière que si nous devenons personnellement des hommes de prière. Chacun de nous a besoin d'exprimer intérieurement sa manière personnelle d'être enfant de Dieu, d'exprimer sa gratitude, de lui confier ses désirs et ses préoccupations apostoliques.

Une forme de prière indispensable pour nous est la prière mentale. Elle renforce notre intimité avec Dieu, nous sauve de l'habitude, garde notre cœur libre et nourrit notre dévouement envers notre prochain. Pour Don Bosco, c'est une garantie de joyeuse persévérance dans sa vocation.

##### 2. *Règlement* 71

Chaque jour, les membres passeront au moins une demi-heure en méditation commune et un certain temps à la lecture spirituelle.

Il est de la responsabilité de la communauté locale de favoriser la variété des formes et d'encourager les confrères dans leur engagement.

DATE : jeudi 10 mai, vendredi 11 mai, samedi 12 mai 2018, jusqu'au déjeuner.

LIEU : Communauté de San Callisto (Catacombes), Rome.

OBJECTIF : Clarifier la place et le rôle de la méditation dans la vie et la tradition salésienne et offrir une aide et des lignes directrices pour grandir dans la pratique de la méditation.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : environ 10.

#### LES SIX MOMENTS QUI ONT MARQUÉ LES TRAVAUX DU SÉMINAIRE

##### 1. PARTAGE D'EXPERIENCES PERSONNELLES (REALITE VECUE)

Chaque participant arrive prêt pour le séminaire avec un bref document (deux pages maximum) dans lequel il présente son expérience personnelle de la méditation.

Comment se fait l'initiation à la méditation quotidienne d'une demi-heure dans la communauté (Reg 71) ?

Comment méditer ? Que fais-tu pendant la demi-heure de méditation quotidienne dans la Communauté ?

Quel est l'impact de la méditation quotidienne sur ta vie et ton apostolat ?

Quels sont les défis/difficultés que tu rencontres dans et à propos de la méditation ?

##### 2. TRADITION SALESIENNE

Contributions d'experts/personnes expérimentées sur les fondements et les méthodes de la méditation dans la tradition salésienne [45 minutes de contributions et 45 minutes de partage] (« l'idéal ») :

EUNAN MCDONNELL - Les contributions se sont concentrées sur ces deux questions : a) A partir de ta connaissance des enseignements et de la spiritualité de François de Sales, quels sont les éléments fondamentaux de la méditation selon toi ? b) Quelles sont les choses

essentielles auxquelles un jeune en formation doit prêter attention pour que la méditation soit fructueuse ?

GIUSEPPE BUCCELLATO - Une contribution centrée sur ces deux questions : a) Eléments fondamentaux de la méditation dans la pratique et l'enseignement de Don Bosco. b) Eléments de la méditation salésienne qui doivent être sauvegardés, tandis que les salésiens rendent leur façon de faire la méditation et les méthodes qu'ils suivent plus conformes à la culture et à la sensibilité d'aujourd'hui.

GIUSEPPE MARIANO ROGGIA - Une contribution centrée sur ces deux questions : a) Sur la base de son expérience d'initiation à la méditation et d'accompagnement de ceux qui apprennent cet art pas à pas, quels sont les éléments qu'il considère comme fondamentaux pour vivre la méditation dans la vie ordinaire des communautés salésiennes ? b) Quels sont les pièges courants dans la pratique de la méditation, et quelles lacunes/éléments manquants dans notre processus de formation pourraient en être la cause principale ?

XABIER BLANCO - Une contribution qui se concentre sur ces deux questions : a) Compte tenu des processus de renouvellement qui ont eu lieu en Espagne et du regain d'intérêt pour la contemplation, quels sont, selon toi, les principaux éléments pour vivre la méditation aujourd'hui ? b) Quelques suggestions que tu pourrais offrir pour aider les salésiens à faire une méditation fructueuse aujourd'hui.

### 3. VISITE MEDITATIVE DANS LES CATACOMBES

Visite guidée des Catacombes, sous forme méditative... marcher en priant sur les pas de millions de pèlerins.

### 4. DIAGNOSTIC - BRAINSTORMING

- Qu'est-ce qui pousse de nombreux salésiens à se désintéresser ou à abandonner la méditation, même au début de la formation initiale ?

- Existe-t-il une méthode de méditation spécifiquement "salésienne-boschienne" ?

- Y a-t-il des méthodes de méditation qui s'accordent plus facilement avec la spiritualité salésienne ? Si oui, quelles sont-elles ?

- Résultats / observations des réponses qui ont émergé dans la recherche sur l'Accompagnement Personnel Salésien (APS).

### 5. DES MESURES POUR AMELIORER LA MEDITATION - BRAINSTORMING

- Que peut-on faire pour redonner de l'estime et de l'amour à la méditation aux salésiens en formation initiale et permanente ?

- Quelles sont les étapes à suivre pour commencer une bonne initiation à la méditation "salésienne" pour les personnes en formation initiale ?

- Méditation salésienne parmi les différents types de méditation (*Lectio Divina*, Prière de centrage, Hesychasme ou prière du cœur...).

- Résultats / observations des réponses de l'APS.

### 6. POUR OFFRIR DES CONSEILS ET DES LIGNES DIRECTRICES...

- Pour recueillir les fruits de notre partage tel qu'il s'est développé ces derniers jours.

- Sommes-nous en mesure de proposer au moins quelques orientations préliminaires ou devons-nous attendre davantage ?

- Prochaines étapes.

SOMMAIRE .....	2
ABREVIATIONS ET SIGLES .....	3
INTRODUCTION ( <i>IVO COELHO</i> ) .....	4
NOTES POUR UN « PETIT TRAITE » SUR LA MEDITATION AUX ORIGINES DE LA SOCIETE DE SAINT FRANÇOIS DE SALES ( <i>Giuseppe Buccellato</i> ) .....	8
Prémisse .....	8
1. Nécessité de la méditation dans la vie religieuse .....	9
2. La méditation est distincte de la lecture spirituelle personnelle .....	10
3. Méditation et progrès dans les vertus théologiques .....	12
4. Importance de la pratique quotidienne de la méditation .....	13
5. Opportunité de faire la méditation au matin .....	13
6. Méditation en commun ou en privé .....	14
7. Durée de la méditation .....	16
8. Méditation, oraison affective et imagination .....	16
9. Importance et utilité d'une méthode .....	18
10. Colloque et méditation .....	18
Conclusions .....	19
APPRENDRE A MEDITER AVEC ST FRANÇOIS DE SALES ( <i>Eunan McDonnell</i> ) .....	22
Qu'est-ce que la méditation ? .....	22
Pourquoi méditons-nous ? .....	23
La pratique de la méditation .....	25
Comment méditons-nous ? .....	26
Questions pour aider à la revision .....	32
Difficultés pendant la méditation .....	33
Pourquoi Dieu nous fait-il attendre ? .....	33
Problèmes .....	33
LA MEDITATION COMME <i>LECTIO DIVINA</i> ( <i>Giuseppe Mariano Roggia</i> ) .....	35
Une petite anecdote pour commencer .....	35
Quelle <i>Lectio Divina</i> ? .....	35



L'itinéraire de la <i>Lectio</i> est essentiellement éducatif .....	36
La spécificité charismatique .....	37
La <i>collatio</i> fraternelle .....	38
Hypothèses d'itinéraires de formation .....	39
Conclusion .....	39
TROIS PERSPECTIVES SUR L'IMPORTANCE DE LA MEDITATION CHRETIENNE ( <i>Xabier Blanco</i> )	41
1. Jésus, un homme des « trois temps » .....	41
2..L'importance du « temps de la prière » .....	41
3. La méditation chrétienne (et salésienne) comme moment clé du temps de la prière .....	42
CONCLUSION .....	47
LETTRE DE CONVOCATION AU SEMINAIRE .....	48
LETTRE AUX PROVINCIAUX ET DELEGUES PROVINCIAUX POUR LA FORMATION .....	49
ANNEXE .....	54
INDEX .....	56