



# Le Saint-Siège

---

**PAPE FRANÇOIS**

**MÉDITATION MATINALE EN LA CHAPELLE DE LA  
MAISON SAINTE-MARTHE**

*Mardi 3 février 2015*

*(L'Osservatore Romano, Édition hebdomadaire n° 7 du 12 février 2015)*

## **L'Évangile à portée de main**

Lire chaque jour une page de l'Évangile pendant «dix, quinze minutes et pas plus», en gardant «le regard fixé sur Jésus» pour «m'imaginer dans la scène et parler avec lui, comme mon cœur me le suggère»: telles sont les caractéristiques de la «prière de contemplation», véritable source d'espérance pour notre vie. Dans la première lecture, «l'auteur de la Lettre aux Hébreux (12, 1-4) rappelle la mémoire des premiers jours après la conversion, après la rencontre avec Jésus, et il rappelle aussi la mémoire de nos pères: "Combien ils ont souffert, quand ils sont partis sur le chemin"». Mais aujourd'hui, «l'auteur de la Lettre parle de l'autre référence, c'est-à-dire de l'espérance». Ensuite «il explique ce qu'est précisément le noyau de l'espérance: "garder le regard fixé sur Jésus"». Voilà le point: «si nous n'avons pas notre regard fixé sur Jésus, difficilement nous pouvons avoir l'espérance». Peut-être «pouvons-nous avoir de l'optimisme, être positifs, mais l'espérance?». Du reste, «l'espérance ne s'apprend qu'en regardant Jésus, en contemplant Jésus; elle s'apprend avec la prière de contemplation». Le Pape a également posé une question: «Mais toi, fais-tu la prière de contemplation?». Une interrogation peut-être un peu surprenante, au point que quelqu'un pourrait dire: «Qu'est-ce que c'est, père? Comment est cette prière? Comment la fait-on?». La réponse est claire: «On ne peut la faire qu'avec l'Évangile à la main». Concrètement, «tu prends l'Évangile, tu choisis un passage, tu le lis une fois, tu le lis deux fois; imagine-le, comme si tu voyais ce qui arrive et contemple Jésus». Pour donner une indication pratique, le Pape a pris comme exemple précisément le passage de l'Évangile de Marc (5, 21-43) proposé par la liturgie, qui «nous enseigne tant de belles choses». En partant de cette page, il a

demandé: «Comment dois-je procéder dans la contemplation avec l'Évangile d'aujourd'hui?». Et, partageant son expérience personnelle, il a proposé une première réflexion: «Je vois que Jésus était parmi la foule, autour de lui il y avait beaucoup de foule. A cinq reprises ce passage cite la parole "foule". Mais Jésus ne se reposait pas? Je pourrais penser: toujours avec la foule! La plus grande partie de la vie de Jésus s'est déroulée dans la rue, avec la foule. Mais il ne se reposait pas? Oui, une fois: l'Évangile dit qu'il dormait sur la barque, mais la tempête est arrivée et les disciples l'ont réveillé. Jésus était sans cesse parmi la foule». C'est pourquoi, «on regarde Jésus ainsi, on contemple Jésus ainsi, je m'imagine Jésus ainsi. Et je dis à Jésus ce qu'il me vient à l'esprit de lui dire». Le récit évangélique atteint son sommet avec «la résurrection de la petite fille». Et Jésus, «au lieu de dire: "En avant Dieu!", leur dit: "S'il vous plaît, donnez-lui à manger"». Car Jésus «a toujours les petits détails à l'esprit». «Ce que j'ai fait avec cet Évangile est précisément la prière de la contemplation: prendre l'Évangile, lire et s'imaginer soi-même dans la scène, m'imaginer ce qui arrive et parler avec Jésus, comme le cœur me le suggère». Et «avec cela nous faisons croître l'espérance, car nous gardons le regard fixé sur Jésus». D'où la proposition: «Faites cette prière de contemplation». Et même si l'on est très affairé, on peut toujours trouver le temps, ne serait-ce que quinze minutes à la maison: «Prends l'Évangile, un petit passage, imagine ce qui est arrivé et parle avec Jésus de cela». Ainsi, «ton regard sera fixé sur Jésus, et non plus sur le feuilleton télévisé, par exemple; ton ouïe sera fixée sur les paroles de Jésus et non sur les bavardages du voisin, de la voisine». «La prière de contemplation nous aide dans l'espérance» et nous enseigne à «vivre de la substance de l'Évangile». C'est pourquoi il faut «toujours prier: réciter les prières, réciter le chapelet, parler avec le Seigneur, mais aussi faire cette prière de contemplation pour garder notre regard fixé sur Jésus». C'est de là que «vient l'espérance». Et ainsi «notre vie chrétienne évolue dans ce cadre, entre mémoire et espérance: la mémoire de tous le chemin passé, la mémoire des nombreuses grâces reçues du Seigneur; et l'espérance, en regardant le Seigneur, qui est le seul qui peut me donner l'espérance». Et «pour regarder le Seigneur, pour connaître le Seigneur, prenons l'Évangile et faisons cette prière de contemplation».