

3

FAUT-IL DES TECHNIQUES ?

LES PRÉPARATIONS SPIRITUELLES À LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

Sainte Thérèse d'Avila considérait la prière contemplative davantage comme une « **relation** » qu'une « récitation » :

« Quant à celui qui n'aurait pas encore commencé à faire oraison, je le supplie pour l'amour de Dieu de **ne pas se priver d'un si grand bien**. Ici, il n'y a rien à craindre, mais tout à espérer. Personne ne l'a pris en vain pour ami. Or, l'oraison mentale n'est, à mon avis, qu'un **commerce intime d'amitié** où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce dieu dont on se sait aimé. » (V 37,5)

La prière contemplative signifie « être présent » au Seigneur. Ce n'est pas une chose que nous « faisons » ou « accomplissons » mais une simple façon « d'être avec » et d'être « intensément conscient » du Seigneur.

1. LA PRÉPARATION SPIRITUELLE

1.1 — ASPECTS MATÉRIELS

Il est important de disposer d'un endroit tranquille. Ce peut être une pièce, voire même un coin de pièce, où l'on peut peut-être simplement tourner une chaise face à une fenêtre, si elle s'ouvre sur un paysage serein. Si la vue n'est pas belle, on pourra tourner la chaise face à une croix ou une image qui évoque un sentiment de sainteté. En devenant habituelle, la prière intérieure se pratiquera n'importe où, et pendant tout temps libre comme l'attente d'un ami.

Les supports de la prière, tels que l'utilisation d'une image... ou d'un lieu particulier ne sont pas des fins en soi mais **des moyens en vue d'une fin qui est Dieu**. On observe un penchant naturel à s'accrocher à ce qui est « connu » et qui pourra fournir à l'âme des consolations ou des sentiments réconfortants. **Le détachement** inclut la bonne attitude à l'égard des biens spirituels comme des biens matériels, car, au final, Dieu demandera à l'âme **de marcher sans support et de croire seulement** en Lui.

« Car, encore qu'il soit nécessaire aux commençants d'avoir ces formes et moyens [...] néanmoins, ce doit être en telle sorte qu'ils passent par eux, sans s'y arrêter toujours. Autrement, ils n'arriveraient jamais au terme, lequel n'est pas comme les moyens éloignés et n'a rien à démêler avec eux.

Tout ainsi que les degrés de l'escalier n'ont rien de commun avec le terme ou le haut de la montée dont ils sont les moyens; et si celui qui monte ne laissait les degrés en arrière, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus, et s'il voulait s'arrêter sur quelqu'un d'entre eux, il ne parviendrait et ne monterait jamais à la paisible et à l'agréable demeure du terme. » (Saint Jean de la Croix, 2MC 12,5)

Une position confortable pour la prière est nécessaire. L'inconfort augmentera les distractions et entraînera un changement constant de position. Si nous prenons trop nos aises, il est facile de s'endormir. La posture recommandée est de s'asseoir le dos droit contre le dossier d'une chaise, les pieds posés à plat sur le sol, les mains posées sur les genoux, mais si quelque autre position emporte la préférence ou semble naturelle, elle est alors la bonne.

Un carnet pour noter toute idée qui se présente immédiatement après la prière peut être précieux. Puisque chaque âme est menée de façon unique, les notes sont aussi une aide pour discerner la manière dont l'Esprit guide l'âme et pour les échanges avec des amis ou un directeur spirituel.

1. 2 — LE PROBLÈME DES DISTRACTIONS.

Les distractions feront toujours partie de la condition humaine. La chose importante est de ne pas être excessivement préoccupé par elles, car alors l'agitation trouble la tranquillité intérieure qui est nécessaire: « *il faut commencer à vous recueillir non à force de bras mais avec suavité, afin de jouir de la paix d'une manière plus constante* » (2D 10).

Notre responsabilité est d'être fidèles à la prière et de consacrer un moment régulier au Seigneur chaque jour, le reste dépend de Dieu. **Si la totalité de la période de prière est pleine de distractions ou d'aridité, cela n'a aucune importance!** Dieu regarde dans nos cœurs et voit nos intentions. L'esprit ne devrait pas s'attarder sur les distractions, mais **être ramené doucement à Dieu chaque fois** que l'esprit s'égare, grâce à une phrase ou un mot d'adoration, en regardant de nouveau une image ou juste par un rappel intérieur du sens de ce qui est saint.

L'esprit actif est habitué à être actif. Thérèse d'Avila a dit de ce ballet des pensées qu'il ressemble à « *une folle du logis* ». On peut aussi se le représenter sous les traits d'un enfant curieux qui court d'une chose à l'autre.

On a aussi comparé la prière contemplative au fait de regarder s'écouler un paisible cours d'eau étincelant dans la lumière. **De temps en temps, il pourra y avoir des feuilles, des branches et autres débris qui flottent à la surface, ce sont les distractions.** On les observe mais il est inutile de faire quoi que ce soit, seulement rester calme et serein devant leur passage.

Si de réels problèmes se présentent à l'esprit, ce qui arrive souvent lorsque nous sommes détendus, notez dans un coin de l'esprit que vous vous en occuperez immédiatement après la prière et faites-le, mais n'interrompez pas la prière, à moins, bien sûr, qu'il y ait urgence.

La lecture d'ouvrages spirituels est une part importante du développement de l'âme et profite énormément à la pratique de la prière. Elle inspire et meut le cœur en l'aidant à s'élancer plus facilement vers Dieu.

2. CE QUE NOUS POUVONS ENCORE FAIRE PERSONNELLEMENT

Pour la part qui nous revient, la contemplation acquise requiert de la préparation spirituelle, de la discipline et des intentions justes, **de manière à se conditionner pour recevoir ce que Dieu veut**, tandis que ces attitudes et dispositions à l'égard de Dieu deviennent habituelles. Tout le reste dépend de Dieu.

2.1 — LA DISCIPLINE COMPREND :

1. *Réserver un horaire régulier et un lieu* au silence et à la solitude.

2. La *fidélité* à la prière, indépendamment du fait que nous en RESENTIONS l'envie ou non.

3. *Devenir conscient de sa responsabilité*. Il est attendu de nous de coopérer au développement du trésor divin confié à nos soins. Ne nous laissons pas abuser, par nous-même ou par autrui, en pensant que nous nous livrons à quelque extravagance « paresseuse » ou à quelque « perte de temps » lorsque nous pratiquons la prière contemplative. **Dans la sphère spirituelle, « être » est plus important que « faire »**. Mais ce principe spirituel ne suppose pas une attitude « paresseuse » dans les autres domaines de la vie terrestre.

4. La *concentration de l'attention*, qui est l'entraînement à être présent à Dieu au-dedans de nous, par opposition à la pensée de Dieu comme éloigné de nous, requiert l'apaisement habituel de nos facultés, le silence de l'esprit agité et de rassembler les affects rétifs en un point, ce « point-repos » tout au fond de nous, où nous savons que le Seigneur nous attend toujours patiemment.

2.2 — L'INTENTION COMPREND :

1. *Chercher Celui qui donne, non les dons*. Chercher Dieu seulement pour Lui-même, non pour de simples expériences de prière ou des consolations spirituelles. Il n'existe pas une « bonne » ou « mauvaise » prière. Cela ne s'évalue pas en fonction des sentiments ressentis dans la prière.

Ce qui se produit ou ne se produit pas durant la prière n'importe pas autant que **ce que nous devenons (pareils à Dieu)**. La façon dont nous vivons et agissons le reste de la journée est plus révélatrice d'une authentique maturation spirituelle que toutes les consolations qui peuvent se produire dans la prière.

2. *Désirer ne faire qu'un avec Dieu*. Il s'agit d'une union d'amour provoquée par le perfectionnement progressif de notre volonté, jusqu'à ce qu'elle soit assimilable à la volonté divine. Le désir lui-même est une grâce de Dieu qui L'attire à l'âme :

« Le désir de Dieu est une disposition pour s'unir à Lui. En premier lieu, il faut noter que si l'âme cherche Dieu, son Bien-Aimé la cherche davantage... » (VFB 3,26,28)

3. *Devenir comme Dieu*, croître dans tous Ses attributs en s'en imprégnant et les vivant consciemment, en en faisant par là même une part réelle de nous-mêmes. Les qualités divines doivent être pratiquées pour qu'elles soient intériorisées et effectuent une transformation permanente.

2.3 — L'ATTITUDE COMPREND :

1. *La croyance dans l'Inhabitation divine* et en son amour pour nous et répondre par la foi. Une vie de prière, c'est la foi en acte. Les vertus se fortifient par la pratique.

2. *Attente patiente, dans l'espérance*, c'est l'espoir vivant dans les promesses du Christ : « À celui qui m'aime, je me révélerai. ».

3. *L'abandon du moi* et rendre amour pour amour par-delà le ressenti : « Me voici Seigneur, je viens faire ta volonté. ». Le don de soi en réponse au don d'amour de Dieu, dans le désir d'être un instrument entre ses mains et l'acceptation de la volonté de Dieu, sans essayer de Le convaincre de la nôtre. L'acceptation nous fait désirer **renoncer à contrôler les choses dans la sphère spirituelle de notre vie, car Dieu seul forme l'âme**.

4. *Humilité — Vérité*. La connaissance de soi est nécessaire à tous les stades du cheminement intérieur de l'âme.

5. *Ouverture et réceptivité*. Se rendre approachable et vulnérable, adaptable, flexible, non rigide ; ouvert au changement, se laisser conduire par Dieu dans une confiance et une foi enfantine.

6. *Gratitude* pour tous les dons de Dieu : Son amour, la beauté de la création, la vie humaine, par lesquels nous grandissons dans la vie divine.

7. *Conscience d'être dans la présence de Dieu*. Écouter avec le cœur développe la perception intérieure, la « connaissance » intuitive, la « vision », car Dieu est un Dieu caché qui vient à nous par des voies ordinaires.

3. À PARTIR DE CES EFFORTS INITIAUX, DIEU VA FORMER L'ÂME

Vivre les attributs divins forme l'âme à la « **posture** » ou **attitude divine** : Dieu ne se tient pas à distance de ses enfants, mais se penche jusqu'à notre niveau, comme un père se penche sur le sol pour jouer avec ses petits.

Parfois l'infusion des dons divins se fait sentir par les sens et, d'autres fois, ils passent complètement inaperçus. Par conséquent, se soucier excessivement des consolations temporaires ou des expériences de prière peut se révéler être une distraction, car **cela tend à centrer l'attention davantage sur le « moi » que sur Dieu**.

Il faut que le cœur et l'esprit soient attentifs à Dieu, en accord avec sa volonté, réceptifs, silencieux et calmes, tandis que Dieu transmet ses « biens » spirituels depuis sa surabondance jusqu'à notre vacuité. On ne peut saisir ou exiger les dons divins, l'âme peut seulement les recevoir avec gratitude.

L'union d'amour à Dieu et la participation finale à la relation d'amour de la Trinité sont la raison de notre création et l'accomplissement du plan de Dieu. Suivre la voie contemplative nous permet, dans une certaine mesure, de goûter cette joie de participation à l'être même de Dieu **durant notre existence terrestre** :

« Le centre de l'âme, c'est Dieu ; et quand elle y sera arrivée [...] elle connaîtra Dieu, L'aimera et jouira de Lui. [...] Comme la volonté de tous deux n'est qu'une, ainsi l'opération de Dieu et la sienne ne sont qu'une. [...] Parce que, comme elle est ici faite une même chose avec Lui, elle est en quelque façon DIEU PAR PARTICIPATION. » (VFB 1,12; 3,78)

Les écrits de saint Jean de la Croix réaffirmant la Bonne Nouvelle de l'Écriture : « *Les plus grandes promesses nous ont été données, afin que vous DEVENIEZ AINSI PARTICIPANTS DE LA DIVINE NATURE* » (2 P 1, 4).

Ce « devenir » spirituel, tissé dans la trame même de notre vie quotidienne n'est pas toujours évident. **Rester calme et silencieux dans la présence de Dieu accroît notre conscience intérieure, développe en nous un goût de ce qui est saint** et nous aide à reconnaître la « petite voix tranquille ».

Peu à peu, nous apprenons à renoncer à notre volonté, ce qui nous permet d'offrir le *fiat* nécessaire à l'union. **La volonté de s'abandonner humblement à Dieu, sans être excessivement soucieux des « résultats »**, est au principe de notre développement spirituel et devrait constituer notre attitude dans la prière :

« L'âme doit alors se remettre entre les mains de Dieu, pour qu'il fasse d'elle ce qu'il voudra, avec le plus complet désintéressement de son avancement, et la plus

complète résignation au bon vouloir de Sa Majesté. » (4D 3,6)

Deux personnes profondément amoureuses aiment à se retrouver ensemble dans le silence, le sentiment de la présence l'un de l'autre et de leur union intérieure. Lorsque ceci se produit dans la prière, entre Dieu et l'âme, **la pensée discursive pourra se sentir laissée de côté**. L'entendement humain sert à recevoir des informations, à les examiner et à y faire porter sa réflexion, puis à les digérer et à les stocker.

Quand il s'agit de la connaissance divine ou de l'illumination, qui est présente et s'accroît par la maturation dans l'amour divin, **le processus habituel est contourné**. La pensée discursive pourra essayer de distraire ou d'interrompre l'âme, ou de se plaindre comme Marthe le fit de Marie, mais :

« Toutes les puissances étant mortes ou endormies, l'amour reste vivant sans comprendre cependant comment il opère ; par la volonté de Dieu, il opère d'une manière si extraordinaire qu'il devient une seule chose avec le Seigneur même de l'amour, qui est Dieu. Il opère avec une pureté très grande ; rien ne le trouble, ni les sens, ni les puissances, je veux dire l'entendement, et la mémoire ; la volonté n'a pas, non plus, conscience d'elle-même. » (PAD 6,4)

« De là vient que, comme la sagesse de cette contemplation est langage de Dieu à l'âme, de pur esprit à esprit pur, tout ce qui est moins qu'esprit — comme sont les sens — ne le peuvent percevoir, et ainsi cela leur est caché et ils ne le savent ni ne le peuvent dire — ni n'en ont envie, puisqu'ils ne le voient. » (Saint Jean de la Croix, NO 2,17,5)

Peggy Wilkinson, *Trouver le mystique qui est en vous. Le Carmel pour tous aujourd'hui*. Éd. du Carmel, 2010.

Extraits du chapitre 3, Préparations spirituelles à la prière contemplative, pp. 65-76.



St Élie