

N'importe laquelle des nombreuses approches de la prière contemplative, issues de diverses traditions, s'avérera précieuse. **C'est la relation de l'âme au Dieu qui est au-dedans de nous qui importe, non la façon dont l'âme est parvenue à cette relation.**

1. L'OSMOSE SPIRITUELLE

L'une des plus anciennes méthodes d'apprentissage est la **relation «maître-disciple»**, souvent décrite dans l'Ancien Testament, où le prophète ou le saint homme transmettait la flamme spirituelle de sa propre lumière intérieure à son disciple. Le disciple restait auprès du maître renommé, s'imprégnant non seulement de sa manière de prier, mais de son mode de vie, de son esprit et de ses vertus, que le maître communiquait non pas seulement par des mots, mais au travers de son être même.

Dans la tradition judéo-chrétienne, cet aspect de la maturation spirituelle, **l'absorption intérieure de l'amour et de la sagesse divine dans la présence de la divinité qui irradie des profondeurs d'un « autre »**, était respecté comme étant une réalité profonde, quoiqu'inexplicable. On acceptait ce processus comme étant la façon habituelle qu'a Dieu de se révéler ou de se manifester.

« Parle-nous, toi, et nous pourrions entendre; mais que Dieu ne nous parle pas car, alors, c'est la mort! [...] Le peuple se tint donc à distance, et Moïse s'approcha de la nuée obscure où était Dieu. » (Ex 20, 19-21)

Le prophète, qui est un en esprit avec Dieu, était le récepteur et le transmetteur de l'Esprit et du message de Dieu: *« les enfants d'Israël voyaient le visage de Moïse rayonner. » (Ex 34, 35)* On pensait qu'être dans la seule présence d'une âme transformée dans la divinité, voilée ou cachée par l'humanité, était propice à la maturation spirituelle.

2. ÊTRE ATTIRÉ VERS JÉSUS

Avec la venue du Christ, cette relation atteint sa perfection. Dans le Nouveau Testament, nous trouvons de nombreux récits vivants du développement de l'âme au travers du temps passé dans la présence du Christ, temps durant lequel le simple regard d'amour a absorbé Dieu intérieurement.

Les Apôtres furent d'abord attirés vers Jésus en raison du pouvoir magnétique de la divinité

« Prenant alors la parole, Simon-Pierre répondit: « Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant. » En réponse, Jésus lui déclara: « Tu es heureux, Simon fils de Jonas, car cette révélation t'est venue, non de la chair et du sang, mais de mon Père qui est dans les cieus. » » (Mt 16, 16-17)

Les Apôtres furent d'abord attirés vers Jésus en raison du pouvoir magnétique de la divinité qui toucha leur propre étincelle divine intérieure. Ils n'ont pas suivi Jésus parce qu'ils adhéraient à sa doctrine, car ils ne comprirent pas immédiatement son enseignement: *« Mais ils ne comprenaient pas cette parole et ils craignaient de l'interroger. » (Mc 9, 32)*

Grâce à leur foi et à leur amour, les Apôtres étaient réceptifs aux communications divines. Ils intériorisaient et gardaient en eux les enseignements de Jésus. Lors de la venue de l'Esprit, pareillement à une lumière vive qui s'allume soudainement dans leur mémoire intérieure, les Apôtres furent capables de « voir » tout ce qu'ils avaient accumulé au fil d'une relation maître à disciple: *« Alors il leur ouvrit l'esprit à l'intelligence des Écritures. » (Lc 24, 45)*

3. SCRUTER LES ÉCRITURES

Parce que les premiers chrétiens étaient familiers de la puissance de l'Esprit et de l'illumination progressive, la **« méditation scripturaire »** a toujours été tenue en très haute estime.

La Bible n'est pas seulement un récit historique, elle contient un trésor spirituel pour le profit de tous. L'âme d'oraison y trouvera des significations toujours plus profondes qui correspondent à sa propre croissance dans la lumière divine. La Parole de Dieu est vivante et active; elle peut toucher le cœur de différentes façons en fonction de l'individu.

Dans la méditation scripturaire, de nombreuses personnes ont la facilité d'établir une relation intérieure avec la présence divine **pour passer naturellement à la prière contemplative** sans en être lucidement conscientes, parce qu'elles n'essaient pas d'analyser leur prière, mais ont appris à « lâcher prise » avec une simplicité enfantine.

L'amour du Père n'est pas un simple sujet de lecture, pour l'âme contemplative, mais il est expérimenté

Les paroles de Jésus s'adressent directement à chaque âme et elles rendent effectif ce dont elles parlent: *« Ne craignez point », « Vos péchés vous sont pardonnés », « Que la paix soit avec vous », « Comme le Père m'a aimé, moi aussi*

je vous aime ». Le discernement intérieur est l'œuvre des facultés spirituelles, et l'amour du Père n'est pas un simple sujet de lecture, pour l'âme contemplative, il est « connu ».

La méditation scripturaire (« *lectio divina* » ou lecture divine) a souvent remplacé la méditation « discursive » en prélude à la contemplation « acquise ». À d'autres moments, la lecture d'un passage des Écritures ou, souvent, d'un simple verset qui touche le cœur, suffisait à élever immédiatement l'âme d'oraison dans la contemplation.

L'amour de Dieu est toujours là, mais il faut que l'âme soit en mesure de le recevoir. Le soleil a beau briller, si les volets sont tirés, la pièce reste dans le noir. De nombreuses personnes, qui ont une capacité énorme à se culpabiliser, se sont aperçues que **mettre leur confiance dans le Seigneur et dans une lecture priante de l'Écriture était le début de leur « métanoïa » personnelle.**

Dès les premiers temps des communautés contemplatives, on trouva l'état de relaxation du corps menant à la prière contemplative plus facile à atteindre au terme d'un nombre d'heures consacrées à un travail physique pénible, lequel constituait une part régulière de l'emploi du temps quotidien de la vie monastique ou conventuelle. Aujourd'hui, de nombreuses personnes trouvent qu'il est bien plus facile de se tenir tranquille après avoir épuisé leur énergie naturelle, et elles pourront trouver que marcher, nager, courir, cela aide à dissiper les tensions avant d'essayer de « reposer en Dieu ».

4. LE ROSAIRE ET AUTRES PRIÈRES RÉPÉTITIVES

Comme approche précieuse de la prière contemplative, de nombreuses religions font usage de la prière répétitive : le Rosaire, le mantra, le Tasbe (les perles de prière musulmanes semblables au Rosaire) et d'autres. En utilisant le Rosaire, le cœur et l'âme méditent sur les mystères joyeux, douloureux lumineux et glorieux de la vie du Christ, tandis que l'esprit agité est occupé à réciter les prières.

La formule quitte les lèvres pour devenir une prière du cœur

Dans la tradition chrétienne, en plus du Rosaire, il y a la « **prière de Jésus** » ou « prière du publicain », qui remonte aux premiers Pères du désert : « **SEIGNEUR JÉSUS-CHRIST, FILS DE DIEU, AIE PITIÉ DE MOI, PÉCHEUR** ». Cette prière était répétée encore et encore en synchronie avec la respiration, de manière à ce que l'âme reste consciente de la présence de Dieu, tandis qu'elle s'adonnait aux tâches quotidiennes. Dans la prière silencieuse, lorsque

toute activité a cessé, la formule quitte les lèvres pour devenir une « **prière du cœur** », comme le passage scripturaire dans la contemplation « acquise ».

Dans *La Sagesse du désert*, Thomas Merton écrit :

« La « *quies* » (*le repos*) est une absorption silencieuse soutenue par la douce répétition d'une phrase unique des Écritures, la forme la plus populaire étant la prière du publicain. [...] Dans sa version courte, cette prière devint « **Seigneur, aie pitié de moi** » (*Kyrie eleison*) que l'on répète intérieurement des centaines de fois par jour jusqu'à ce qu'elle devienne aussi spontanée et instinctive que la respiration. »

Les Hébreux de l'A. T. ne prononçaient pas le « nom » de Yahvé, car ils pensaient qu'agir ainsi susciterait sa présence. Le « nom », dans les civilisations antiques, n'était pas seulement une désignation, mais une manifestation ; par conséquent, le « **Nom** » de Dieu était en fait considéré comme étant la présence de Dieu Lui-même.

La répétition de la prière de Jésus, tout en respirant consciemment dans la divinité, était considérée comme une imitation terrestre de la vie trinitaire. En tant qu'aide à la participation à la spiration de la Trinité, la prière de Jésus peut être simplifiée. On peut la ramener à « **Jésus, amour** », avec l'intention d'inspirer sur « Jésus » et d'expirer sur « amour » ou d'inspirer sur « amour » (l'Esprit) et d'expirer sur « Jésus » (le Verbe).

La vie spirituelle de l'âme contemplative se vit vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Ce n'est pas une chose que l'on met en route seulement le dimanche ou pendant les moments de prière. Elle imbibe le tout de l'existence comme le fait l'air même que nous respirons.

Une autre approche de la prière contemplative qui a gagné en popularité ces dernières années grâce à d'excellents écrits sur la question est la « **prière au centre de soi** » (*centering prayer*) qui fait usage d'un mot unique pour attirer l'attention vers le dedans en son centre pour reposer en Dieu :

« *Asseyez-vous tout simplement, détendu et tranquille, savourant votre calme et silence intérieurs. [...] Après un moment, sans doute un unique mot vous viendra à l'esprit : Jésus, Seigneur, Amour ou tout autre mot qui résume votre réponse à sa présence intérieure. Mettez dans ce mot toute votre foi, tout votre amour, tandis que vous pénétrez de plus en plus en Lui. Lentement et sans effort, répétez votre mot. Laissez-le vous conduire de plus en plus profondément dans la présence de Dieu au centre de votre être, où vous êtes en Dieu et Dieu est en vous.* » (Thomas Keating, o.c.s.o., Basil Pennington, o.c.s.o., Thomas E. Clarke, s.j., Finding Grace at the Center)

5. CHEMINER À LA SUITE DU FONDATEUR

Les membres des ordres religieux sont incités à suivre le chemin spirituel, ou le charisme particulier, de leur fondateur ou de leur fondatrice.

Les divers ordres, dans leur beauté et leur diversité, reflètent quelque chose de la beauté et de l'immensité de Dieu, au même titre que les âmes individuelles. Saint Ignace, le fondateur des Jésuites, est à l'origine des « *Exercices spirituels* », une méthode progressive de discernement intérieur et de développement spirituel qui s'est avérée très utile à la fois pour les religieux et les laïcs, notamment en situations de « retraites dirigées ».

Le *Nuage de l'Inconnaissance*, ouvrage du XIV^e siècle, a incité de nombreuses âmes à se lancer dans la prière contemplative. Dieu y est décrit comme se situant derrière un « nuage » et il est recommandé à l'âme de mettre un « nuage d'oubli » entre elle-même et le monde, puis de diriger sa prière, comme des flèches d'amour, vers le nuage où Dieu demeure.

En plus de sainte Thérèse d'Avila et de saint Jean de la Croix, il y a d'autres carmes dont les écrits ou la vie ont été une source d'inspiration pour de nombreuses âmes. La liste serait sans fin... Les saints et toutes les personnes bienheureuses de l'éternité que nous admirons, à présent qu'ils aiment de l'amour de Dieu, sont désireux de nous assister en tant que petits frères et sœurs de leur cœur.

6. LA PRIÈRE COMME RELATION

Dans la tradition carmélitaine, l'approche de la prière contemplative recommandée par sainte Thérèse d'Avila était dépourvue de méthode et faussement simple: la prière comme relation, une « *amitié avec le Christ qui vient de l'amour* ».

Thérèse considérait l'amitié et l'amour comme possibles à tous, que l'on soit un noble instruit ou un simple paysan.

« [...] Appliquez-vous, puisque vous êtes seules, à trouver une compagnie. Et quelle meilleure compagnie pouvez-vous trouver que celle du Maître lui-même [...]. Représentez-vous ce Seigneur auprès de vous; considérez avec quel amour et quelle humilité il vous enseigne. Croyez-moi, ne négligez rien pour n'être jamais sans un ami fidèle. [...] Considérez qu'il n'attend de vous, comme il le dit à l'Épouse, qu'un regard, pour se montrer à vous, tel que vous l'aurez désiré. » (Sainte Thérèse d'Avila, CV 28,1.3)

« *Une amitié avec le Christ qui vient de l'amour* »

Dans le Chemin de la perfection, Thérèse recommande de **méditer sur le Notre Père comme prélude à la prière contemplative**:

« Je vous le dis, il est très possible que, tandis que vous récitez le Pater ou une autre prière vocale, le Seigneur vous élève à la contemplation parfaite. [...] L'âme s'enflamme de plus en plus d'amour sans comprendre comment elle aime. C'est un don du Maître de la terre et des cieux, qui, en fin de compte, le confère d'une manière digne de lui. Voilà, mes filles, ce que c'est que la contemplation. » (CV 27,1-2)

Thérèse conseille aux âmes de ne pas s'impatienter en recherchant prématurément les étapes supérieures de la prière: « C'est lui seul qui peut vous faire ce don de la contemplation. Il ne vous le refusera pas, si vous ne restez pas en chemin et si vous ne négligez rien pour arriver au terme. » (CV 27,4)

Puisant dans sa propre expérience, et se souvenant des nombreuses difficultés rencontrées, Thérèse prévient: « Il est [...] très important pour vous de comprendre que vous êtes dans la bonne voie. » (CV 24,3)

Au travers de sa propre expérience de l'union divine, Thérèse prit conscience de la nécessité de **l'abandon de l'âme humaine au vouloir divin**:

« Travaillons donc à contredire en tout notre volonté. Si nous nous y appliquons comme je l'ai dit, nous arriverons peu à peu, et sans savoir comment, au sommet de la perfection. » (CV 13/3)

Pour Thérèse, Jésus est une personne réelle, un ami cher, non une simple idée abstraite. Cette relation de personne à personne, avec **sa dévotion à l'humanité du Christ** et l'amour qui en découle, constituait le fondement et le phare du cheminement de son âme. « Puisque l'on nous permet de nous tenir aux pieds du Christ, veillons à ne point nous en retirer. [...] Imitons Madeleine » (V 22,12).

« Ne cherchez point d'autre chemin, alors même que vous seriez au sommet de la contemplation. En le suivant, on marche avec sécurité. » (V 22,6-7)



Dans la prière contemplative, au travers des siècles, le disciple (l'âme) continue de suivre son Maître (Jésus).

Peggy Wilkinson, *Trouver le mystique qui est en vous. Le Carmel pour tous aujourd'hui*. Éd. du Carmel, 2010. Extraits du chapitre 6, Approches de la prière contemplative, pp. 117-132