

La prière contemplative pour tous



Halte spirituelle 2016-2017
à la paroisse Saint Aubin
d.auzenet.free.fr

1. La volonté de commencer: commencer à pratiquer la prière contemplative	2
2. La goutte à goutte ou la trombe: nature de la prière contemplative	3
3. Faut-il des techniques? les préparations spirituelles à la prière contemplative	5
4. L'osmose de l'amour: connaissance mystique et connaissance rationnelle	7
5. Un cheminement de transformation: le cheminement de l'âme vers l'union à Dieu 1	9
6. Un cheminement de dépouillements: le cheminement de l'âme vers l'union à Dieu 2	11
7. Les approches différentes de la prière contemplative	13
8. Six effets de la prière contemplative	15
9. Les étapes du développement spirituel de l'âme 1	17
10. Les étapes du développement spirituel de l'âme 2	19

1. UNE INVITATION DE JÉSUS

1.1 — OUVRIR NOTRE « PORTE INTÉRIEURE »

Dans la prière contemplative, tandis que nous intégrons l'Amour (Dieu), nous intégrons TOUS les attributs de Dieu (la sagesse divine, la douceur, la miséricorde, le pardon, la compassion, etc.) et notre compréhension s'accroît constamment tandis que ces qualités divines deviennent progressivement celles de l'âme.

1.2 — NOTRE « SECONDE NAISSANCE »

Devenir un enfant spirituel constitue la prochaine étape de l'expérience de « seconde naissance ». Par le don et l'accueil de l'amour et du soin, un « lien » se forme et, ce faisant, l'enfant devient progressivement « comme » ses parents, ses « égaux » sur un plan adulte. Un processus semblable a lieu dans le domaine spirituel entre Dieu et l'âme.

1.3 — UN « DEVENIR PROGRESSIF »

QUI DEMANDE DU TEMPS

Dans notre existence terrestre, bien sûr, en tant qu'adultes responsables, il nous faut nous projeter dans l'avenir pour subvenir à nos besoins et à ceux de notre famille. Toutefois, dans le domaine spirituel, le Seigneur révèle les projets qu'Il a pour nous jour après jour. De même que nous ne pouvons stocker assez de nourriture dans notre corps pour durer une année, ou même un mois, Dieu a prévu un processus semblable pour le développement spirituel. Être fidèle à son temps de prière est tout ce qui est requis de nous, le reste dépend de Dieu.

1.4 — ENTRER EN TERRE INCONNUE AVEC DIEU

Dans l'attente silencieuse et patiente, nous essayons de discerner la volonté de Dieu, non de Le convaincre de la nôtre, puisque le pays de l'esprit ne se présente pas toujours comme on l'imaginerait. Avec le développement et la transformation de l'âme, ses besoins changent et Dieu seul connaît l'état de l'âme et ce qu'il lui faut à chaque étape. L'univers spirituel est le territoire de Dieu. Ce territoire est vaste et inconnu et il nous faut faire entièrement confiance au Guide et à Ses dispositions.

2. LE COMMANDEMENT DE JÉSUS

2.1 — AMOUR DIVIN ET AMOUR DU PROCHAIN, SOURCE UNIQUE CACHÉE DE LA PRIÈRE

« Si notre amour pour le prochain ne prenait ses racines dans l'amour même de Dieu, il ne pourrait s'élever à la perfection. » (Thérèse d'Avila, 5D 3,9).

2.2 — LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE CHANGE

NOTRE REGARD SUR L'HUMANITÉ

Les âmes réceptives sont remplies de plus en plus d'amour divin pendant le temps silencieux passé dans la présence de Jésus. Cette « eau vive » s'écoule ensuite vers l'extérieur au travers des canaux de l'âme sous la forme de l'amour du prochain.

2.3 — INTIMITÉ SPIRITUELLE: ÊTRE SEUL AVEC LE SEUL

Celui qui débute dans la prière contemplative, surtout, a besoin d'un moment régulier de silence et de solitude, d'être « seul avec le Seul ». Progressivement, un silence intérieur se développe et le monde lui-même semble changé, mais, en réalité, c'est notre attitude qui a changé.

3. VERS L'UNITÉ INTÉRIEURE

3.1 — PRÉFÉRER LE SILENCE

POUR AIMER AU-DELÀ DES MOTS

La contemplation est une partie intégrante de l'action, les deux ne sont pas contradictoires. La contemplation est l'âme et le maintien de l'action; elle est la sanctification de nos activités les plus insignifiantes. On pourrait la décrire comme étant le cœur de Marie dans le corps de Marthe — le cœur de Marie demeurant aux pieds de Jésus dans un regard contemplatif aimant, tandis que Marthe s'affaire aux tâches quotidiennes.

3.2 — MATURATION ET GUÉRISON INTÉRIEURES PAR LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

Dans la prière contemplative, nous gardons le miroir de notre âme tourné en direction du « Soleil de l'Amour », pas uniquement pour prendre plaisir à se dorer sous ses rayons, mais pour refléter la Lumière Apaisante pour un monde blessé, comme un rayon laser divin qui cautérise, purifie et guérit la blessure intérieure. L'amour de Dieu ne vient pas seulement « à » nous mais « par » nous.

3.3 — VIVRE SA VIE EN SYNCHRONISATION AVEC LA VOLONTÉ DIVINE

Son projet requiert le processus de synchronisation des volontés humaine et divine; ainsi, Il attend notre réponse dans l'amour, l'effort consistant à engager notre volonté à chaque étape du cheminement spirituel, avant de passer à l'étape suivante de son plan pour unir notre âme à Lui-Même.

Extraits du chapitre 1, Commencer à pratiquer la prière contemplative, pp. 27-50. Les sous-titres ont été ajoutés.

Il est important de se souvenir, à propos du regard aimant, que nous le VOULONS et que nous ne le SENTONS pas nécessairement tout le temps, car l'amour agit et s'intensifie par l'engagement de la volonté. Au plan divin, l'amour est une force irrésistible et unifiante, un feu transformant, que nous pouvons seulement recevoir grâce au généreux don de Soi de Dieu. L'amour n'est pas toujours synonyme de sentiments chaleureux, affectueux, même dans l'amour humain.

1. EN ROUTE POUR VIVRE UN DÉVELOPPEMENT VERS LA COMPLÉTUDE DIVINE

L'union spirituelle du masculin et du féminin chez les conjoints nous aide à y voir plus clair dans le développement semblable vers la complétude à l'intérieur de l'âme individuelle. Chaque âme est destinée à atteindre la complétude divine et la communion d'esprit au travers d'une compatibilité toujours croissante entre la volonté humaine et la volonté divine et en développant un équilibre harmonieux des capacités masculines et féminines à l'intérieur de l'âme elle-même. Pour que l'âme soit transformée, toutes ses capacités doivent être prêtes à refléter fidèlement celles du divin.

2. LA PURIFICATION PROGRESSIVE POUR RÉMÉDIER À L'INÉGALITÉ

Le processus terrestre diffère en ce qu'il commence avec le mariage, alors que le cheminement spirituel finit avec le mariage. En tant qu'êtres humains, mari et femme commencent dans l'égalité; ce n'est pas le cas de Dieu et de l'âme. Dans le processus spirituel, les noces mystiques ne peuvent être réalisées qu'après avoir remédié à cette inégalité. C'est LA PURIFICATION ET L'AFFERMISSEMENT PROGRESSIFS qui rendent l'âme capable de s'unir à Dieu dans la ressemblance, comme égale ou pendant de Dieu. Tout comme dans le mariage terrestre, l'ingrédient principal est une FIDÉLITÉ AIMANTE.

3. L'ORAISON DE RECUEILLEMENT: COMMENCEMENT DE LA CONTEMPLATION INFUSE

Sainte Thérèse d'Avila désigne l'habitude de la contemplation acquise sous le nom de « prière de recueillement ».

« On l'appelle oraison de recueillement, parce que l'âme y recueille toutes ses puissances et rentre au-dedans d'elle-même avec son Dieu. Là, son maître divin réussit plus tôt que par tout autre moyen à l'instruire et à lui donner l'oraison de quiétude. Comprenez bien, en effet, qu'il ne s'agit

pas ici d'une chose surnaturelle; elle dépend de notre volonté, et nous la pouvons réaliser avec l'aide de Dieu. » (CV 30,4; 31,4)

4. LA CONTEMPLATION INFUSE « INSUFFLÉE », UN CHEMINEMENT POUR TOUS

Ce que Thérèse appelle « oraison de silence » est le commencement de la prière surnaturelle ou contemplation « infuse », laquelle est donnée par Dieu. Thérèse pensait que de nombreuses personnes spirituellement préparées, tout en méditant, sont doucement conduites par Dieu jusqu'à l'oraison de quiétude: « *Cette oraison de quiétude est donc une petite étincelle de son véritable amour que le Seigneur commence à allumer dans l'âme. Il veut lui faire comprendre peu à peu ce que c'est que cet amour si plein de délices.* » (V 15,4)

Sainte Thérèse (et son frère carme et ami saint Jean de la Croix) croyait que de nombreuses âmes pouvaient parvenir non seulement à l'oraison de quiétude, mais aussi à la prière d'union et à la grâce de la transformation divine au cours de leur vie terrestre, pourvu qu'elles endurent volontairement la croix, la « porte étroite » mentionnée par Jésus.

5. QUAND DIEU DONNE UN « COURS INTENSIF » D'ILLUMINATION DIVINE: POURQUOI À CERTAINS ET PAS À D'AUTRES ?

Les infusions massives de grâce qui peuvent, ou non, s'accompagner de phénomènes mystiques, sont entièrement la prérogative de Dieu, en tant qu'elles constituent le don de la vie divine d'une façon plus concentrée ou instantanée.

Tous les saints n'ont pas eu d'expériences de visions, de raptés ou d'autres phénomènes surnaturels qui, dans l'esprit de nombreuses personnes, sont souvent associés à la sainteté. Toutefois, le même état de transformation divine fut atteint par tous les saints, indépendamment du fait qu'ils faisaient ou non l'expérience de manifestations inhabituelles. « *À Dieu rien d'impossible.* » Il œuvre en chaque âme selon son dessein. Le développement spirituel de certains saints fut tel qu'il attira l'attention, tandis que d'autres furent complètement cachés aux yeux du monde et connus de Dieu seul.

* L'amour divin est une force puissante que Dieu donne ordinairement au goutte-à-goutte en « nourriture » aux âmes tout au long de leur vie — nourriture parsemée de souffrances et de revers — pour progressivement les entraîner à éprouver toute la charge de sa gloire (la transformation divine). Pour la plupart des gens, ce processus à l'œuvre n'interrompt pas les activités quotidiennes ni n'interfère avec elles; il les rend optimales.

* Lorsque Dieu choisit certains individus pour s'en servir d'instruments dans quelque aspect particulier de son plan divin, Il leur donne un « cours intensif » d'illumination divine, une forme accélérée du même développement spirituel de tout un chacun. Au moyen de cette contemplation infuse plus puissante, Dieu les amène à la plénitude de la transformation divine en une durée plus courte.

La force de l'amour divin est telle que, quand elle se présente autrement que de la façon ordinaire, progressive, la nature humaine n'est pas toujours équipée pour la soutenir, de la même manière qu'une surcharge inattendue de courant pourra endommager nos appareils électriques ou causer des coupures de courant temporaires.

6. MIEUX COMPRENDRE LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE : ANALOGIE ENTRE SPIRITUALITÉ ET ÉLECTRICITÉ

Lorsque Dieu prend l'initiative (contemplation infuse accélérée), c'est comme si la Force Divine devenait soudain extraordinairement élevée, si puissante qu'elle créerait un arc de chaque côté de l'interrupteur fermé, faisant circuler le courant à travers l'air. L'air, normalement non conducteur, serait forcé d'acheminer le courant de cette force irrésistible. Une lampe branchée sur ce circuit brillerait plus intensément qu'à l'ordinaire, mais l'ampoule ne pourrait certainement pas durer aussi longtemps que dans des conditions moyennes.

Nous constatons que la contemplation infuse « accélérée » **n'est pas une chose que l'âme devrait rechercher ou qu'elle est capable d'obtenir par ses propres efforts**, c'est entièrement l'affaire de Dieu. D'un autre côté, la contemplation « acquise » (ou prière de recueillement) et une contemplation infuse « insufflée » (commençant avec l'oraison de quiétude) sont possibles pour tous ceux qui désirent consacrer le temps et l'effort nécessaires à une relation toujours plus profonde avec l'Inhabitation divine.

7. LES DEUX CARACTÉRISTIQUES DE LA VÉRITABLE PRIÈRE CONTEMPLATIVE

La *première caractéristique* est le changement de visée: s'orienter vers **la recherche de Dieu au-dedans de soi**, par opposition au fait de chercher un Dieu qui est extérieur à soi, distant ou éloigné. Le contemplatif insiste et se concentre de façon convergente sur l'Inhabitation de Dieu dans les profondeurs de l'âme.

Le *deuxième aspect* distinctif de la prière contemplative est son objectif primordial: **l'union à Dieu**. Encore une fois, sainte Thérèse d'Avila a des conseils encourageants à offrir aux âmes d'oraison qui se languissent de faire l'expérience ici et maintenant de l'Inhabitation divine.

8. NOUS RENDRE DISPONIBLES PAR DE PETITS ACTES AFIN QUE SE DÉPLOIE LA PUISSANCE DE DIEU

Il est significatif pour notre vie spirituelle que Jésus demanda habituellement un petit effort de Ses disciples avant d'opérer Ses miracles. Il fut dit à l'aveugle de laver la boue de ses yeux avant de pouvoir voir; le pain et le poisson durent être apportés à Jésus avant qu'Il ne nourrisse la multitude; et, à Cana, les récipients de terre durent être remplis d'eau que Jésus avait l'intention de transformer en vin. Pourtant Dieu a l'habitude de créer à partir du néant et n'avait pas besoin de ces choses pour opérer des miracles.

Dieu demande uniquement de petits actes qui sont possibles à tous. La simplicité de l'acte lui-même fait partie de l'expérience d'humilité. Cela nous fait prendre conscience que ce n'est pas nos actions insignifiantes qui font des miracles, mais la puissance de Dieu qui est à l'œuvre en nous et dans le monde. Il nous appartient juste d'être disponibles et volontaires.

Dans une prière contemplative régulière, nous apprenons à attendre avec confiance et patience dans la présence de Dieu, avec ou sans consolations, dans la sécheresse ou dans le vide et les larmes, convaincus qu'Il est proche jusqu'à ce que, d'un regard, Il transforme l'eau de nos larmes en vin de son amour. Alors nous aussi nous pourrions dire avec l'intendant: « *Toi, tu as gardé le bon vin jusqu'à maintenant.* » (Jn 2, 10)

Extraits du chapitre 2, Nature de la prière contemplative, pp. 51-64. Les sous-titres ont été ajoutés.

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

Pour acheter le livre :

<http://www.editionsducarmel.fr/librairie-chretienne,trouver-le-mystique-qui-est-en-vous,priere-et-vie-spirituelle,editions-ducarmel,241.html>

Pour télécharger le PDF complet dont ces feuilles sont un résumé :

http://d.auzenet.free.fr/form/form_06_priere_contemplative/PRIERE_CONTEMPLATIVE_POUR_TOUS.pdf

« 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.

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.

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.

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. 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.

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.

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 ressentions 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. 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.

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.

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. ». 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 approchable 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.

Suivre la voie contemplative nous permet, dans une certaine mesure, de goûter la joie de participer 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)

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.

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.**

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)

D'après 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.

1. IL EXISTE DEUX SORTES DE CONNAISSANCE : LA CONNAISSANCE RATIONNELLE ET LA CONNAISSANCE MYSTIQUE

- La connaissance rationnelle s'obtient par un effort conscient; elle est l'œuvre de l'intellect créé. Au travers de l'utilisation des sens, de la lecture, de l'étude et de conférences, des faits ou informations « sur » Dieu sont rassemblés et stockés dans la mémoire.

- La connaissance mystique n'est pas une connaissance « sur » Dieu, c'est Dieu lui-même qui est appréhendé intuitivement. Grâce à l'activité de Dieu tout au fond de nous, la connaissance mystique procède du dedans et contourne les sens créés.

2. LA CONNAISSANCE MYSTIQUE : C'EST L'OSMOSE VÉCUE DANS L'EXPÉRIENCE DE LA PRIÈRE

- Par une sorte d'« osmose spirituelle », l'âme intègre Dieu peu à peu, par des périodes de silence passées dans la présence l'un de l'autre.

- Dans l'osmose spirituelle, la conjonction de la vie divine, de l'amour et de la connaissance, grâce à l'impulsion de Dieu, est peu à peu intégrée.

- L'activité divine se situe bien au-delà de la capacité de l'intellect humain créé à observer ou évaluer; elle se poursuit indépendamment de l'engagement ou non des sens créés ou des sentiments.

« La contemplation est obscure [...]: sans bruit de paroles et sans le service ni l'aide d'aucun sens corporel ni spirituel, comme dans le silence et la quiétude de la nuit et à l'insu de tous les sens et de tout ce qui est naturel, Dieu enseigne à la dérobée et très secrètement l'âme, sans qu'elle sache comment — ce que certains spirituels appellent : entendre, n'entendant pas. » (Saint Jean de la Croix, CSB 39,12)

3. APPRENDRE À SE LAISSER ENSEIGNER PAR DIEU

- *C'est une approche nouvelle.* Être enseigné par Dieu, et non par nos propres efforts conscients, pourra se révéler une approche complètement nouvelle de la maturation

- *Cette approche nous prend à contre-courant.* Dans les premiers temps du cheminement spirituel, il est souvent difficile de s'habituer à cela, **surtout pour les personnes qui aiment « prendre les choses en mains ».**

- *Être conscients des lois de la vie spirituelle.* Nos mètres étalons humains sont inutiles dans la sphère spirituelle où « les derniers seront les premiers », où « le plus grand d'entre vous est le serviteur de tous », où « le faible est victorieux du fort » et où « un petit enfant sera à leur

tête ». **En territoire spirituel, il est indispensable de se laisser guider vers le Père par l'enfant spirituel, éternel, qui est en chacun de nous :**

« Ainsi l'âme en cette façon, quand elle va profitant davantage, elle marche en obscurité et sans savoir. Dieu donc étant le maître et conducteur de cet aveugle de l'âme, elle peut bien, maintenant qu'elle est venue à le comprendre, se réjouir véritablement. » (Saint Jean de la Croix, NO 2,16,8)

- *Le primat de l'amour.* Dans l'absorption silencieuse de la contemplation, nous attendons, nous faisons l'expérience de Dieu par l'amour, sans essayer d'analyser, de questionner ou mesurer, tandis qu'Il nous comble de sa propre vie divine.

4. LA CONNAISSANCE MYSTIQUE EST À LA FOIS AMOUR ET SAGESSE

- *Le décalage entre le cœur et l'intelligence.* L'amour est l'« essence » de Dieu, non du créé, et peut, par conséquent, unir immédiatement à Dieu. Toutefois, la sagesse divine est inconcevable pour la pensée créée et n'est pas toujours comprise au moment où on la reçoit.

Pour une part, la souffrance de la « nuit obscure » tient dans le fait que les facultés ne sont pas en mesure de fonctionner comme elles le font habituellement. **L'amour est capable** de surmonter la matière et de s'unir à Dieu dans la ressemblance, **tandis que l'entendement reste à la traîne.** L'amour transcende la simple façon humaine de procéder et sort de lui-même en direction de Dieu dans une sorte de « saut quantique ».

- *Une comparaison.* *L'amour est pareil à la corde de l'alpiniste accrochée à un nouveau sommet :* l'intellect créé qui se débat est soutenu (comme l'alpiniste suspendu à la corde), il « se tient en suspension » pendant un moment. Tandis que l'entendement se « reprend » (comme l'alpiniste qui reprend pied sur le roc), la « corde de l'amour » est jetée un cran plus haut. La conscience créée assimile lentement la connaissance divine qui la comble, avant d'arriver en ce lieu où l'amour, l'esprit incréé, a sauté sans effort.

- *L'efficacité de l'amour pour vivre l'expérience de la transformation.* L'amour est cause de changements; l'information, sans l'amour, non. La connaissance, même la connaissance spirituelle, ne provoque pas, d'elle-même, de maturation. La transformation divine ne requiert pas une connaissance égale à celle de Dieu, mais elle requiert un amour égal. La véritable maturation spirituelle est accomplie au travers d'une humble ouverture à l'infusion de la grâce divine. L'amour contient le tout de Dieu et, en fin de compte, le tout de l'âme, tandis que la capacité de l'âme est fortifiée et étendue pour remplir sa destinée divine qui consiste à devenir l'égal de Dieu.

5. L'AMOUR PERMET DE RECONNAÎTRE LA PRÉSENCE DE DIEU

Dans chaque domaine de notre vie, afin de communiquer, il nous faut connaître le langage. **Le langage de Dieu est « le langage silencieux de l'amour »**, lequel requiert la capacité d'écouter avec le cœur.

Apprendre le langage de l'amour divin nous met en contact non seulement avec Dieu, mais avec tous ceux qui sont proches de Lui, au ciel et sur la terre. De temps en temps, durant notre cheminement terrestre nous pourrions avoir un aperçu, à la lisière de la perception, de la beauté irradiante de l'âme d'autrui, dans l'éclair aveuglant d'une « expérience de Transfiguration ».

Au travers de l'intimité toujours grandissante de la relation de prière, **le Christ devient « familier » de l'âme**, et se laisse par conséquent plus facilement reconnaître, **indépendamment du « déguisement » extérieur**. La conscience contemplative est nécessaire afin de reconnaître. **L'esprit de contemplation nous garde ouverts et réceptifs**, avec un sentiment d'étonnement et une crainte révérencielle devant la réalité de la présence de Dieu qui « brille de façon diaphane au cœur de la création » (Teilhard).

Pour l'âme d'oraison assez aimante et généreuse pour donner du temps à Dieu, et assez humble et volontaire pour se mettre à l'écoute et changer, **le Christ viendra de nouveau**: « *Et je prierai le Père et il vous donnera un autre Paraclet* » (Jn 14, 16).

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

Extraits du chapitre 4, Connaissance mystique et connaissance rationnelle, pp. 77-84.

1. DIMENSION SPIRITUELLE DE L'EXISTENCE

Notre existence est un « devenir » progressif, ininterrompu, qui commence avec la conception et qui n'a pas de fin.

Au moment de la conception, Dieu met en chaque être humain une « étincelle » tirée de la flamme de sa propre vie divine. Nous recevons à la fois le divin, l'éternel, l'incréé et l'humain, le fini, le créé comme dons de Dieu. Dès l'instant de notre conception, le fil d'or qui lie le tout ensemble est la vie divine de Dieu en nous.

Notre « étincelle » divine contient la graine de TOUT ce que Dieu est, puisque Dieu ne peut être divisé. **L'ensemble des attributs divins sont censés être alimentés et développés dans l'esprit humain.**

« Les âmes possèdent les mêmes biens par participation que le Fils par nature. C'est pourquoi elles sont véritablement DIEU PAR PARTICIPATION, LES ÉGAUX ET LES COMPAGNONS DE DIEU. » (Saint Jean de la Croix, CSB 39,6)

2. LES TROIS PHASES DE L'EXISTENCE HUMAINE

L'existence humaine, bien que continue, consiste en trois phases distinctes; comme une fusée, la poussée de l'âme réside dans la force de la vie et de l'amour divins au-dedans de nous.

- Dans la matrice (la première phase), unis à Dieu sans en avoir toutefois conscience, nous nous développons et naissons au monde.

- Dans la seconde phase (la vie terrestre), notre conscience de Dieu grandit ainsi que notre capacité à recevoir l'amour et à le donner.

- Une fois que ce « véhicule » qu'est le corps a accompli ce pour quoi il est fait, puis est « jeté par-dessus bord », l'âme retourne à sa Source, dans sa Patrie, à une existence divine pour toute l'éternité.

- À la fin des temps, tels que nous les connaissons, nous avons la promesse d'une Résurrection générale, quoique les détails concernant nos « corps glorieux » soient toujours un mystère.

Le nourrisson se développe dans l'utérus jusqu'à ce qu'il soit capable d'exister sur terre. **L'âme est censée se développer sur la terre jusqu'à ce qu'elle soit capable d'exister au ciel.** Si elle ne s'est pas développée comme elle le devrait, elle ne sera pas capable du divin, ce qui est indispensable pour participer à la vie de Dieu au ciel.

Il y a une seule existence continue en trois phases distinctes et entièrement différentes. De même que la vie terrestre est incompréhensible pour un nourrisson encore dans le ventre de sa mère, l'existence céleste est impossible à se représenter avec exactitude ou à décrire par ceux

qui en sont toujours à la vie terrestre. Au travers d'un processus graduel, l'esprit humain est lentement conditionné à porter tout le poids de la gloire de Dieu, à revêtir sa divinité et à exhaler l'Esprit d'amour à l'unisson du Père et du Fils.

« Que l'âme devienne capable d'une opération aussi sublimé que celle qui consiste à spirer en Dieu, comme Dieu spire en elle, par voie de participation, nous ne devons pas le regarder comme impossible. [...] C'EST POUR L'AMENER LÀ QU'IL L'A CRÉÉE À SON IMAGE ET À SA RESSEMBLANCE. » (CSB 39,4)

Prendre la deuxième phase de l'existence humaine (la vie terrestre) hors contexte et la considérer comme l'alpha et l'oméga de l'existence humaine revient à se couper à la fois de nos racines divines et de notre destinée glorieuse.

« Bien-aimés, dès maintenant, nous sommes enfants de Dieu, et ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous savons que lors de cette manifestation NOUS LUI SERONS SEMBLABLES. » (1 Jn 3, 2)

3. UNE TRANSFORMATION OÙ L'ON AVANCE PAR DES ALLERS-RETOURS

La maturation et la transformation peuvent être douloureuses, quoiqu'incroyablement enrichissantes. Être élevé du plan humain au plan divin constitue un processus de transformation qui demande du temps, de l'effort et de la coopération. Quels que soient les événements qui surviennent dans notre vie, ou notre vécu relativement à eux, nous nous avançons régulièrement en direction de notre but : l'union à Dieu. **Rien ne se perd dans ce qui arrive de bon et de mauvais, de grand et de petit, car Dieu fait feu de tout bois dans l'unique but de préparer l'âme à la vie divine en l'élevant à Son niveau et en faisant d'elle son égale.**

Quel que soit le degré de progression durant la vie terrestre, la plénitude divine sera seulement réalisée dans sa perfection d'état permanent **dans la vie éternelle.** L'âme-épouse est consciente d'être transformée en Dieu, mais **la jouissance ininterrompue de cet état devra attendre le ciel...**

Le cheminement spirituel n'est pas tant une route lisse et droite qu'un sentier ondulant ou un « courant qui alterne », avec ses hauts (expériences agréables) et ses bas (expériences douloureuses), **mais qui toujours va de l'avant.**

Toutes joies et toutes souffrances, qu'elles soient physiques, psychologiques ou spirituelles, **servent à étendre la capacité de l'âme à aimer et à l'appréher en vue de la transformation divine.** Tout ce qui dans la nature humaine est contraire à l'union à Dieu sera éliminé. Tout ce qui est bon dans la nature humaine sera purifié, fortifié, magnifié et élevé du plan naturel au plan surnaturel:

« Celui qui s'unit au Seigneur, au contraire, n'est avec lui qu'un seul esprit. » (1 Co 6, 17)

Michel Ange, à qui l'on demandait comment il avait sculpté sa magnifique statue de David, répondit : « Je me suis contenté d'enlever tout ce qui n'était pas David. ». Pour que l'âme devienne divine, Dieu enlève tout ce qui n'est pas divin.

Au contraire du monde naturel, où il faut d'abord faire le vide complet avant de remplir, **dans la sphère spirituelle, on observe une dynamique constante « d'aller-retour »**. Tout au long du cheminement spirituel, on fait le vide et on se remplit, on cherche et on trouve, ou bien l'âme se dépouille et se pare.

4. LE MESSAGE DES SAINTS

La seule différence entre le cheminement spirituel des saints et celui de la majorité des âmes est que, afin d'être amenés à la plénitude de la transformation divine **dans les meilleurs délais**, l'expérience des saints est nécessairement plus extrême et intense. Leur jouissance de Dieu est, parfois, plus délectable et extatique, mais un **évidement plus radical de l'âme et un processus de purification plus douloureux** sont nécessaires pour s'accorder aux infusions massives de la vie divine.

La sainteté est un état d'être, non de faire, bien que les œuvres bonnes s'écouleront automatiquement de l'âme en état de sainteté comme du cœur de Dieu Lui-même, car l'âme et Dieu sont à présent un : « *Tel est le but de l'oraison, mes filles; voilà à quoi sert le mariage spirituel qui doit toujours produire des œuvres, et encore des œuvres.* » (Sainte Thérèse d'Avila, 70 4,6).

Dans la mesure où être « au ciel » signifie que l'on est transformé en Dieu, il existe des milliards de saints : parents, grands-parents, époux, sœurs, frères ou autres membres de la famille et les amis aimants et fidèles, inconnus si ce n'est de ceux qui leur sont chers. Dans leur état béni de partage de la vie divine, il est peu probable qu'ils se soucieraient de leur rang sur terre et d'être « canonisés » ou non. Quoi qu'il en soit, ils ont pour nous le souci que l'on a pour de plus jeunes frères et sœurs.

L'histoire se répète et la nature humaine reste constante. Les saints n'ont pas commencé dans la vie par être des êtres humains parfaits, nous non plus d'ailleurs ! **Par cette union transformante, nous sommes conduits à la plénitude de la vie et de notre potentiel divin ; joie et puissance de la Résurrection !**

En Jean 15,13 Jésus dit : « *Il n'est pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis.* » Il existe également d'autres façons de « donner sa vie » pas à pas, au travers des jours, des mois et des années d'amour fidèle pour les devoirs de la vie ordinaire dans le monde, face à ce que l'on a pu décrire comme étant l'« **héroïsme de l'ordinaire** » ou la « **monotonie du quotidien** », qui est la voie vers la sainteté pour la plupart des enfants de Dieu qui sont appelés à être des saints de l'ordinaire. La sainteté n'a jamais été censée être si compliquée ou difficile au point d'être hors de la portée de la personne moyenne : « *On ne veut pas, chez votre Père qui est aux cieux, qu'un seul de ces petits se perde.* » (Mt 18,14)

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

Extraits du chapitre 5, Le cheminement de l'âme vers l'union à Dieu, pp. 85-100.

5. NE PAS S'ATTACHER AUX MANIFESTATIONS VISIBLES

L'âme est conduite au travers de la **purification** (purgatoire), de l'**illumination** (lucidité et maturation dans la sagesse divine), de l'**union** (conformité des volontés accomplie par le renoncement à l'humain pour le divin, et de la **transformation divine ou mariage spirituel** (le ciel) où, comblée et enflammée d'amour, l'âme est élevée dans l'étreinte de la Trinité.

Thérèse d'Avila eut de nombreuses expériences mystiques dans les premiers stades et les stades intermédiaires de son cheminement spirituel. **Thérèse attribuait ses anciennes expériences à sa « faiblesse »**. L'âme non préparée spirituellement, qui n'est pas encore l'égale de Dieu, est incapable de soutenir la puissance de l'influx divin.

De nombreux auteurs spirituels recommandent de **ne pas rechercher** les raptés et autres choses semblables, car les âmes peuvent s'abuser elles-mêmes en imaginant l'expérience et se causer beaucoup de tort. Thérèse et Jean de la Croix **insistent sur l'amour, l'humilité (vérité) qui assure la connaissance de soi, la prière, la pratique des vertus, la fidélité et la détermination comme chemin authentique et avéré.**

6. NE PAS CRAINDRE LE DÉSERT SPIRITUEL

Les expériences joyeuses lors de la progression de l'âme sont bien accueillies par la plupart des gens, mais ce « comblement » ne peut avoir lieu qu'au terme d'un « désemplois » correspondant. **Le sentiment de l'absence de Dieu, dont chacun fait l'expérience à un moment ou à un autre, est en réalité une étape positive, un signe de maturation spirituelle.**

Faisant l'expérience de ce qu'elles croient être l'« absence » de Dieu, de nombreuses personnes pensent de manière erronée qu'elles ont « perdu » Dieu à cause de quelque faute qu'elles auraient commise. Ceci peut signaler le début d'une « nuit obscure ».

« Il faut premièrement que l'âme soit mise dans le vide et la pauvreté d'esprit, la purgeant de tout appui, consolation et appréhension naturelle, tant à l'égard des choses d'en haut que de celles d'ici-bas : afin qu'étant ainsi vide, elle soit bien pauvre d'esprit et dépouillée du vieil homme, pour vivre cette nouvelle et bienheureuse vie qu'on obtient par le moyen de cette nuit obscure, à savoir l'état d'union avec Dieu. » (Ibid.)

Le désert spirituel est la ligne de partage entre le naturel, qui est **sous notre contrôle**, et le surnaturel, où l'enfant spirituel doit être **conduit par Dieu**. De nombreuses personnes font marche arrière à ce niveau-là, croyant de manière erronée que la contemplation n'est pas pour elles.

L'expérience du désert est douloureuse parce que l'âme y est **dépouillée des vieilles façons de faire en préparation à la maturité spirituelle et à l'union à Dieu**. Cette « adolescence spirituelle » n'est pas très connue et se présente souvent de manière inattendue à l'âme de prière. **L'amour doit souvent être vécu dans des conditions adverses pour étendre sa capacité à celle du divin.**

7. ACCEPTER LES INCONFORTS DU VOYAGE

Quand on atteint le désert et que Dieu semble lointain ou lorsque dans la nuit obscure les doutes nous assaillent, c'est le moment idéal **pour solliciter une réponse de foi plus forte**. La vie spirituelle est dynamique et toujours changeante, et si l'on n'y avance pas, on y recule.

De nombreuses personnes se contentent du superficiel. Elles effleurent la surface et leur vie spirituelle reste peu profonde. Notre âme est faite pour être une étendue claire et limpide; plus grands sont la profondeur et le calme, plus clair et vif est le reflet divin. **Pour cela, un vide ou un creusement est nécessaire.**

La « *clé du royaume* » par la « *porte étroite* » est la voie tracée par Jésus et suivie par les chrétiens au long des siècles, la voie de la croix. L'homme naturel, entêté, égocentrique qui vit par son seul instinct, doit mourir pour accéder à un plus haut niveau d'existence et « *revêtir le Christ* ».

De même qu'il faut un entraînement et une préparation intensifs pour pouvoir voyager dans l'espace, **une préparation est nécessaire pour voyager dans l'espace intérieur**. Dans une prière contemplative régulière nous « entraînon » nos pensées éparpillées et nos affects indisciplinés, comme des enfants dissipés, à se bien comporter. Nous nous préparons, en « exerçant » chaque jour les vertus, et grâce à la lecture spirituelle. De même que tout doit être aseptisé avant de partir dans l'espace, au-dedans de nous, le feu de l'Amour doit purifier l'âme en préparation au mariage spirituel.

8. QUATRE MANIÈRES D'ARROSER SON JARDIN

L'histoire biblique de la Samaritaine près du puits était l'une des préférées de sainte Thérèse d'Avila qui se servit des différentes manières de se procurer de l'eau pour expliquer les étapes progressives de la prière.

« Il me semble qu'il y a quatre manières d'arroser un jardin. D'abord, en tirant de l'eau d'un puits à force de bras, ce qui exige une grande fatigue de notre part. Ou bien, en tournant à l'aide d'une manivelle une noria garnie de godets, comme je l'ai fait moi-même quelquefois : avec moins de travail on puise une plus grande quantité d'eau. Ou bien, en amenant l'eau soit d'une rivière, soit d'un ruisseau : la terre est alors mieux arrosée et mieux détrempeée ; il n'est pas nécessaire d'arroser aussi fréquemment, et le jardinier a beaucoup

moins de travail. Enfin il y a la pluie abondante: c'est le Seigneur qui arrose alors sans aucun travail de notre part, et ce mode d'arrosage est sans comparaison supérieur à tous ceux dont nous avons parlé. » (Sainte Thérèse d'Avila, V 11,7)

1. Les nouveaux venus à la prière contemplative commencent généralement avec LA MÉDITATION DISCURSIVE ET LA CONTEMPLATION ACQUISE OU LA PRIÈRE DE RECUEILLEMENT, qui toutes requièrent de la préparation et un effort initial.

« Les âmes qui commencent à s'adonner à l'oraison, nous pouvons l'affirmer, sont celles qui tirent péniblement l'eau du puits, comme je l'ai dit. Elles se fatiguent, en effet, pour recueillir leurs sens habitués à se répandre au dehors; c'est là un très grand travail. » (V 11,9-10)

2. La CONTEMPLATION INFUSE commence avec la deuxième manière, la noria et les godets. Thérèse appelle cela l'« oraison de quiétude », qui touche « aux choses surnaturelles; mais elle [l'âme] ne peut en aucune manière y parvenir par elle-même, malgré toutes ses diligences » (V 14,2).

La description que donne Thérèse de ce dont l'âme fait l'expérience souligne **la nécessité de l'abandon progressif de la volonté:**

« Ceci [la prière contemplative] est un recueillement des puissances au-dedans de nous, pour jouir de ce contentement avec plus de saveur. Mais les puissances ne sont ni perdues, ni endormies. La volonté [l'amour] seule est occupée, sans savoir comment, à se rendre captive. Elle ne peut que donner son consentement, pour que Dieu l'emprisonne, assurée qu'elle est de devenir la captive de celui qu'elle aime. » (V 14,2)

3. La « troisième eau », qui « coule du ruisseau ou de la fontaine » est décrite par Thérèse comme un « SOMMEIL DES FACULTÉS »:

« Le Seigneur m'a souvent donné en abondance cette oraison. Jusqu'ici je ne la comprenais pas, et je n'aurais pas su l'exposer. [...] Je voyais bien qu'il n'y avait pas union complète de toutes les puissances avec Dieu, mais je reconnaissais clairement que cette union était plus parfaite que dans l'oraison précédente. [...] les puissances sont presque entièrement unies à lui, mais elles ne sont pas tellement absorbées qu'elles n'opèrent encore. [...] Déjà les fleurs [les vertus] commencent à s'épanouir. [...] Il faut alors, ce me semble [...] s'abandonner entièrement entre les bras de Dieu. » (V 16,2-3; 17,2)

4. La « quatrième eau » est le symbole utilisé par Thérèse pour désigner LA PRIÈRE UNITIVE.

« Dans l'oraison dont je vais parler, le sentiment cesse, il n'y a que la jouissance, et encore on ne comprend pas ce dont on jouit. On comprend que l'on jouit d'un bien, où se trouvent réunis tous les biens, mais ce bien lui-même, on ne le comprend pas. » (V 18,1-3.7)

Les saints sont les explorateurs spirituels ou les voyageurs dans le temps qui, par le véhicule de la grâce de Dieu, passent en esprit du temps à l'éternité, **avant de revenir tracer la carte des directions spirituelles pour tous ceux qui font le voyage à leur suite.** De même que pour nos voyages terrestres, il n'y a pas deux cheminements identiques. La route et les repères sont les mêmes, mais le cheminement fait l'objet d'une expérience unique pour chaque individu. Il faut que chaque âme « traverse le désert » et « gravisse la montagne », mais **les saints, qui ont fait le voyage, sont là pour rassurer: la « terre promise » est une réalité et les efforts et la détermination de l'âme à continuer, malgré l'aridité, ne seront pas vains.**

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

Extraits du chapitre 5, Le cheminement de l'âme vers l'union à Dieu, pp. 100-116

N'importe laquelle des nombreuses approches de la prière contemplative, issues de diverses traditions, s'avèrera 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.

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 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.

Dans la méditation scripturaire, de nombreuses per-

sonnes 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 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 cultiver, 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.

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 ».

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).

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.

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 devient 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)

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)

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)

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

1. L'ENTRÉE DANS LE ROYAUME DE DIEU

On peut se représenter le « présent éternel » de Dieu comme une vue panoramique d'un avion où l'on voit simultanément le passé, le présent et le futur. **L'âme contemplative, dans son unité avec Dieu, voit le monde avec les yeux de Dieu et, de ce regard contemplatif, aime le monde comme Dieu l'aime** et désire pour le monde ce que Dieu désire: un monde transformé, harmonieux, rétabli et uni à Lui.

La vie terrestre a pour vocation de nous préparer à « entrer » dans ce Royaume ou à y participer. **On pourrait comparer la prière contemplative régulière à l'alignement de notre moi intérieur sur un modèle spirituel: Jésus.** La nature humaine, dans la vie quotidienne, tend à « perdre le cap », mais à force de se diriger droit sur les sentiers de l'amour, l'âme errante finit par être ramenée à sa Source. **C'est le cheminement d'une vie entière.**

2. LA PROGRESSION DE L'ÂME VERS LA PLÉNITUDE

Dans la parabole de l'enfant prodigue, Jésus dit à ceux qui l'écoutent que l'héritage est perdu à cause de l'égoïsme du fils et du renoncement à la volonté du Père au profit de la sienne propre. Après avoir fait l'expérience de son propre vide, en étant « rabaissé », le fils devient lucide. **La parabole illustre la nécessité de la « métanoïa », d'une transformation du cœur.** Sans cette expérience de la conversion, l'âme reste une « Belle au bois dormant » qui a besoin du baiser de l'amour pour que ses facultés divines s'éveillent.

Notre destinée qui est d'être « semblables » à Dieu, ne s'accomplira que quand et comme Dieu l'aura décidé. Toutefois, **la vie spirituelle n'est pas uniquement une promesse de récompenses à venir, c'est un éveil et une jouissance ici et maintenant** du potentiel latent caché en profondeur dans le mystère de l'humanité.

Les efforts de préparation préalables dépendent de chaque individu... tout comme nous respectons les lois de la nature lorsque nous nous occupons de notre jardin.

Nous débarrassons la « terre » des mauvaises herbes et des cailloux, ameublissons l'épaisse couche superficielle pour permettre aux jeunes pousses du nouveau soi divin de percer à la lumière, à l'aube, au printemps, à la résurrection. Nous ne déterrons pas les graines tous les deux ou trois jours pour voir s'il y a du progrès, mais attendons respectueusement sans intervenir, tandis que le soleil et la pluie de Dieu font leur œuvre.

On n'insistera jamais assez sur l'importance d'une pratique régulière de la prière contemplative comme moyen de développement d'une relation cœur à cœur avec l'Inhabitation divine.

Chacun reçoit la même « part » de divin au moment de la conception, mais le degré de conscience de cette vie divine intérieure varie au long de notre cheminement terrestre.

3. L'UNITÉ INTÉRIEURE

Nous sommes corps, âme, esprit. Ces trois sphères ne peuvent être isolées ou compartimentées, et elles influent nécessairement l'une sur l'autre. **Ignorer le développement de l'une des sphères de notre humanité est préjudiciable aux deux autres.**

La force de l'amour de Dieu est incommensurable et notre étincelle divine contient en germe cette puissance qui est censée nous propulser vers Lui. Participant de l'« essence » divine, cette part profonde de nous-mêmes ne saurait être satisfaite par rien d'autre que par Dieu. **S'évertuer à apaiser la faim et la soif de l'esprit au moyen de satisfactions terrestres revient à dérouter une fusée de sa trajectoire.**

L'étincelle divine qui est en nous se languit de retourner à sa Source, notre Père. Ceci est une aide dans la vie de prière, l'instinct du retour chez soi qui nous fait retourner à notre Source.

« Pour nous, notre cité se trouve dans les cieux » (Ph 3,20) « Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne repose en toi. » (St Augustin)

Durant la vie terrestre, au travers de l'exercice du libre arbitre, l'âme participe activement à sa maturation et à son développement actuel. Notre nature humaine, comme un revêtement protecteur, préserve l'âme d'un fusionnement trop soudain avec la Divinité avant qu'elle ne soit tout à fait prête, comme ce serait le cas si la vie était abruptement interrompue du fait d'une décision propre.

« Purgatoire » est le terme utilisé pour décrire l'état d'une âme qui a besoin d'être davantage purifiée et fortifiée avant d'être unie à Dieu. L'antique croyance dit qu'une telle âme doit endurer passivement davantage de purifications, car, après la mort, il n'y a plus de choix libres, pour le bien et le mal.

4. LA PLONGÉE DANS LES PROFONDEURS DE L'AMOUR DIVIN

Si nous comprenons le développement spirituel aussi bien que nous comprenons le développement physique, nous ne serions pas si craintifs ou troublés par les opérations de Dieu dans l'âme.

Depuis le point de vue divin, nous commençons à voir avec un « objectif grand angle » au lieu d'avoir une « vision microscopique ». Dieu nous vide dans le seul but de nous remplir de Lui-même. De même que le feu trans-

forme en lui-même tout ce qu'il touche, **notre âme devient peu à peu une avec le Feu divin :**

« Cette lumière divine dont nous traitons, se comporte envers l'âme, la purgeant et disposant pour l'unir parfaitement avec soi, de même que le feu envers le bois pour le transformer en soi. Parce que le feu matériel appliqué au bois commence premièrement à le sécher, chassant l'humidité dehors et faisant pleurer l'eau qui est encore dedans [...] et en le séchant peu à peu, il l'éclaircit et jette dehors tous les accidents difformes et obscurs qui sont contraires au feu [...] Ce qu'étant fait, il n'y a plus de la part du bois aucune passion ni action propre — excepté la pesanteur et la quantité plus épaisses que celles du feu — VU QU'IL A EN SOI LES PROPRIÉTÉS ET LES ACTIONS DU FEU » (Saint Jean de la Croix, NO 2,10,1).

Tandis que nous réalisons de plus en plus que nous sommes aimés et acceptés de Dieu, **cela apporte une guérison intérieure et une liberté toujours croissantes.**

Nous avons conscience de nos faiblesses et de nos manquements humains, de nos limitations, mais nous pouvons nous aimer et nous accepter nous-mêmes parce que Dieu nous a d'abord aimés.

Dans la prière contemplative, nous ouvrons la porte et descendons dans la pièce secrète au cœur profond de nous-mêmes, ce sanctuaire intérieur où Dieu demeure : « Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton père qui est là, dans le secret. » (Mt 6,6)

L'esprit humain s'immerge dans l'eau vivante et en ressort purifié et rafraîchi, et il se produit alors une guérison progressive des blessures intérieures. Chaque fois que nous refaisons surface pour être présents à l'activité temporelle, nous sommes différents et gardons quelque chose de notre harmonie intérieure qui s'enrichit de façon non mesurable. L'âme humaine qui se plonge pour si peu de temps que ce soit dans les profondeurs de l'amour divin n'est plus jamais exactement la même.

5. L'AUGMENTATION DE LA CRÉATIVITÉ DE L'ÂME

L'Esprit Saint est créateur et éclairant. Forte de la croissances dans l'Esprit et de sa nouvelle façon de voir, la créativité de l'âme augmente.

La créativité n'est pas cantonnée aux domaines artistiques, mais s'applique à toute personne et à toute activité. La pensée créatrice est l'opposé de la pensée destructrice; c'est une construction et une restauration positive par opposition à une démolition ou une condamnation négative. L'approche créatrice est, en elle-même, agréable; elle rend le travail intéressant et comblant plutôt qu'ennuyeux ou déshumanisant.

6. L'UNION À DIEU

La maturation spirituelle de l'âme individuelle, qui reflète au mieux de ses capacités les nombreuses facettes de Dieu, est conduite par l'amour divin à l'état surnaturel qui en fait son « égale » et son épouse :

« C'est donc parce que l'âme est arrivée à l'amour parfait qu'elle est dite L'ÉPOUSE DU FILS DE DIEU, C'EST-À-DIRE SON ÉGALE. » (Saint Jean de la Croix, CSB 28,1)

Les fonctions et les caractéristiques des hémisphères gauche et droit du cerveau semblent comparables à une autre réalité : **la double nature spirituelle de l'âme. Pour devenir les pendants de Dieu, les deux aspects de l'âme doivent parvenir à l'accomplissement.**

L'âme contemplative vit à la lisière du futur, car elle a sa vie en Dieu, lequel existe par-delà les limitations du temps. L'âme contemplative vit dans un état de disponibilité, percevant un orage au loin, dans un sentiment d'imminence, un prélude à ce qui est à venir, embrumé par le temps et non clairement défini, mais auquel elle se prépare et qu'elle attend dans le calme.

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

Extraits du chapitre 7, Les effets de la prière contemplative, pp. 133-154

1. LA DESCRIPTION DU DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL DE L'ÂME

Dans *Le Château de l'âme*, Thérèse figure le cheminement vers l'union à Dieu comme un parcours progressif allant des pièces périphériques du château (l'âme) jusqu'en son centre le plus profond, les chambres intérieures où Dieu demeure. Dans son *Cantique spirituel*, saint Jean de la Croix présente fondamentalement le même cheminement, quoique sa description s'inspire du *Cantique des cantiques* de l'Ancien Testament.

Ces deux écrits décrivent l'âme commençante dans sa prise de conscience d'une obscurité intérieure : la douloureuse purification du désert ou nuit obscure où l'âme se vide de ses imperfections afin d'être remplie de l'amour et de la lumière de Dieu, et la joie délectable des « touches » ou « blessures d'amour » durant le temps où l'amour est infus en l'âme. Avec chaque touche, l'âme s'immerge plus profondément en Dieu. Lorsque l'âme a atteint l'état le plus haut qu'il soit possible d'atteindre en cette vie, les souffrances et les craintes des étapes de purification prennent fin et les raptus et les extases cessent, car l'âme parfaite opère à présent au moyen de l'amour et de la force de Dieu.

2. LA CONVERSION DE PAUL FUT PRÉCÉDÉE PAR UNE « EXPÉRIENCE DE TRANSFIGURATION »

« Je suis Jésus que tu persécutes. Mais relève-toi, entre dans la ville, et l'on te dira ce que tu dois faire. » Ses compagnons de route s'étaient arrêtés, muets de stupeur : ils entendaient bien la voix, mais sans voir personne. Saül se releva de terre, mais, quoiqu'il eût les yeux ouverts, il ne voyait rien. » (Ac 9,1, 3-9)

Cette rencontre de l'âme spirituellement non préparée et de la puissante présence de la Divinité eut un effet physique traumatique, bien que temporaire, sur Paul et le plaça instantanément dans la nuit obscure des sens.

Dans son existence glorieuse, le Christ est par-delà le temps dans un « éternel maintenant ». Son sacrifice constitue une offrande parfaite au Père et tout ce qui manque, c'est la présence du Christ dans le temps, tout au long des siècles. Ceci est accompli par les nombreuses humanités — hommes et femmes — qu'Il prépare et transforme spirituellement à son image. Par ces innombrables humanités le Christ « prend chair » à toutes les époques, aimant, travaillant, souffrant, mourant et ressuscitant, triomphant du péché et de la mort jusqu'à la fin des temps, tels que nous les connaissons.

« Ô feu consumant, Esprit d'amour, survenez en moi, afin qu'il se fasse en mon âme comme une Incarnation du Verbe; que je lui sois une humanité de surcroît en laquelle il renouvelle tout son mystère. » (Bse Élisabeth de la Trinité. »

3. VERS LE MARIAGE SPIRITUEL

Comme Thérèse d'Avila, Paul fit l'expérience de l'extase, en raison de l'infusion massive d'amour divin. Cette activité de Dieu à l'intérieur de l'âme l'a purifié et transformé, menant Paul en l'état de mariage spirituel.

« J'en viendrai aux visions et révélations du Seigneur. Je connais un homme dans le Christ [Paul lui-même] qui, voici quatorze ans, — était-ce en son corps ? je ne sais; était-ce hors de son corps ? je ne sais, Dieu le sait, — ... cet homme-là fut ravi jusqu'au troisième ciel. Je sais qu'il fut ravi jusqu'au paradis et qu'il entendit des paroles ineffables, qu'il n'est pas permis à l'homme de redire. » (2 Co 12,1-4)

Comme les Apôtres, sainte Thérèse d'Avila et saint Jean de la Croix ont tous deux reçu la grâce du mariage spirituel durant leur vie terrestre.

« [...] Mais ce qui se passe dans l'union du mariage spirituel est tout différent. Cette faveur que Dieu communique alors à l'âme en un instant est un secret si profond, une grâce si élevée, une jubilation si intense, que je ne sais à quoi la comparer. [...] Ce qu'on en peut dire, autant qu'on est capable de le comprendre, c'est que l'âme, ou mieux, l'esprit de l'âme est devenu une seule chose avec Dieu. [...] (Sainte Thérèse d'Avila, 7D 2,3) « C'est le plus haut état auquel on puisse arriver ici-bas. [...] Une telle union des deux natures et une telle communication de la divine à l'humaine, que pas un ne changeant son être, chacun semble être Dieu » (Saint Jean de la Croix, CSA 27,2-3).

4. PAR LA NUIT OBSCURE

Pour atteindre ce noble état, saint Jean de la Croix rappelle à ses lecteurs qu'ils doivent d'abord passer par la nuit obscure. L'âme doit être vide avant de pouvoir être remplie :

« Par cette obscure contemplation l'âme est mise plus près de Dieu. Car tant plus l'âme s'en approche, elle sent de plus obscures ténèbres et une plus profonde obscurité, à cause de sa faiblesse : comme celui qui plus près s'approcherait du soleil, serait d'autant plus aveuglé et incommodé de sa splendeur, à cause de la faiblesse et impureté de ses yeux. D'où vient que la lumière spirituelle de Dieu étant si immense et surpassant tellement l'intellect naturel, quand elle en approche plus près, elle l'aveugle et l'obscurcit. » (NO 2,16,11)

5. LA PORTE D'ENTRÉE DE L'ORAISON

La relation d'amour de chaque âme avec Dieu est censée se parachever dans le mariage spirituel, pour que soit partagée la vie de la Trinité au ciel. Les phénomènes mystiques inhabituels, dont Thérèse fit l'expérience, l'ont aidé non seulement à grandir dans l'amour, mais lui ont

inspiré la grâce de communiquer à ses lecteurs ce que Dieu avait accompli dans son âme.

Acquérir l'habitude d'une prière régulière est essentiel. **Non seulement on apprend à prier en priant, mais la compréhension s'y accroît:** « *Ce que je veux vous exposer est très difficile à comprendre, quand on n'en a point l'expérience* » (1D 1,9). Thérèse utilise les demeures comme symboles pour l'aider à exprimer l'ineffable.

6. DES TROIS PREMIÈRES DEMEURES AUX QUATRIÈMES DEMEURES

— Les trois premières pièces ou demeures du *Château de l'âme* renvoient à l'état de l'âme de la plupart des adultes qui croient en Dieu et s'efforcent sincèrement de mener une vie exemplaire.

Ces âmes, explique Thérèse, pourront trouver la prière contemplative exigeante, à cause du rythme trépidant de la vie quotidienne.

Thérèse confesse que les vingt premières années de sa propre vie religieuse furent passées davantage en surface que dans les profondeurs.

— Dans le *Château de l'âme*, la ligne de partage entre prière naturelle et prière surnaturelle se situe entre les troisièmes et quatrièmes demeures. **Elle ne peut être franchie sans [...] une « métanoïa » ou expérience de « seconde naissance » qui éveille les facultés de l'âme.** Un état d'« enfance spirituelle » est nécessaire à l'âme au terme de son expérience de « seconde naissance » ou de conversion.

À chaque étape de la descente de l'âme en elle-même, cela revient à ouvrir un autre compartiment intérieur scellé qui, dès lors, devient capable d'être illuminé après qu'il a été nettoyé et rétabli. Le feu de l'amour divin éclaire la voie, pressant l'âme vers toujours plus de profondeur et cautérisant les blessures intérieures chemin faisant.

La région placée sous notre contrôle, désignée par les trois premières demeures, n'est que la partie visible de l'iceberg. On peut tenir les mauvaises habitudes en respect, mais la racine de ces imperfections, qui s'étend à la vaste sphère spirituelle, doit être, elle aussi, détruite. Cela relève de Dieu et Lui seul s'en acquitte.

7. LES TROIS PREMIÈRES DEMEURES

— Thérèse commence son analogie du château en soulignant **la nécessité de la connaissance de soi et de l'humilité tout au long du cheminement spirituel dans sa totalité:**

« *La connaissance propre, remarquez-le bien, est tellement nécessaire, que, seriez-vous dans la demeure même où réside le Seigneur, vous ne devriez jamais, malgré votre élévation, perdre de vue ce que vous êtes [...] Tant que nous vivons sur la terre, il n'y a rien de plus nécessaire pour nous que l'humilité.* » (1D 2,8-9)

Ce sur quoi l'âme fixe amoureusement son regard (Dieu et ses attributs) est peu à peu absorbé par l'âme dont la façade se « fissure », la laissant ouverte et vulnérable aux infusions divines.

— Thérèse écrit que dans les deuxièmes demeures, les « âmes qui ont déjà commencé à s'adonner à l'oraison [...] ont compris combien il leur importe de ne pas rester dans les premières demeures » (2D 2). Elle décrit les occasions d'une possible expérience de conversion comme étant des « **appels du Seigneur** ».

Pour entrer dans la région surnaturelle de la prière, l'âme doit répondre aux « appels du Seigneur », renoncer peu à peu à la fausse image de soi, admettre la nécessité de s'améliorer et endurer l'aridité du désert.

Le problème est le suivant: « *Ne sommes-nous pas, en effet, plus portés à rechercher les contentements que la croix?* » (3D 1,8.9)

« *Dieu, en effet, veut bien souvent que ses élus sentent leur misère. Il suspend quelque peu le cours de ses faveurs [...] Je vois là une grande miséricorde de Dieu; car bien que ce soit là une faute, cette faveur leur est très profitable, puisqu'elle les fait avancer dans l'humilité.* » (3D 2,2)

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

Extraits du chapitre 8, Esquisses du cheminement spirituel, pp. 155-173

8. LES QUATRIÈMES DE MEURES

Des quatrièmes demeures, Thérèse dit : « *Si je me suis beaucoup étendue à traiter de cette Demeure, c'est parce qu'ELLE EST CELLE, À MON AVIS, OÙ ENTRENT LE PLUS GRAND NOMBRE D'ÂMES. LE NATUREL S'Y TROUVANT MÊLÉ AU SURNATUREL* » (403,14). Dieu va « à la rencontre » de l'âme à l'orée du terrain spirituel et la prend par la main comme un petit enfant. **Jean de la Croix appelle l'âme arrivée à ce stade « un homme aveugle »**. L'âme va développer une nouvelle façon de voir, d'aimer, de penser et d'agir, qui est plus divine qu'humaine.

La prière infuse commence dans la quatrième demeure et, pour la majorité des enfants spirituels, la sagesse aimante de Dieu sera infusée goutte à goutte, tandis que le faux moi est peu à peu abandonné. **La maturation spirituelle est une question de « devenir » non de degré de ressenti ou de compréhension intellectuelle.**

La relation amoureuse suit son cours, même si l'intellect est occupé, et les distractions feront toujours partie de la condition humaine. **L'important est de ne pas être trop tourmenté par elles.**

Thérèse appelle les commencements de la prière infuse des quatrièmes demeures l'« oraison de quiétude ». Tandis que l'amour divin s'accroît dans l'âme, la prière infuse revêt un caractère toujours plus approfondi.

Dans sa *Vie*, Thérèse appelle « deuxième eau » l'eau que l'on obtient grâce à une roue et des godets, eau qui représente l'« oraison de quiétude », ou commencement de la prière infuse. **La « troisième eau », ou sommeil des facultés, est appelée « rivière ou ruisseau »,** ce qui pourrait correspondre à des touches d'union préparatoires, non encore à l'union permanente.

Thérèse affirme que l'expérience n'est pas du cœur mais « *vient d'une partie plus intime, comme d'une profondeur; je pense que ce doit être du centre de l'âme* » (Ibid.), et l'infusion de l'amour divin accroît la capacité à aimer. À chaque étape Thérèse rappelle à ses lecteurs que ce ne sont pas les consolations et les faveurs qui déterminent la croissance spirituelle authentique de l'âme, mais les actes d'amour envers le prochain, car la nature de l'amour est de servir.

Thérèse conseille aux âmes de ne pas trop se soucier de « mesurer » ou d'évaluer leur progression, puisqu'elle est dans les mains de Dieu. Ce processus redirigerait l'attention sur le « moi », alors que nous devons « *nous oublier nous-mêmes, ainsi que notre propre avancement, nos plaisirs et nos joies* ». (4D 3,6)

9. LES CINQUIÈMES DE MEURES

Dans les cinquièmes demeures, on fait l'expérience de la prière d'union. Dans sa *Vie*, Thérèse la nomme la « quatrième eau ». Dans le Château de l'âme, Thérèse la com-

pare également au « cellier intérieur » du Cantique des cantiques. **Le renoncement complet de la volonté, qui a commencé par de petites choses et qui a été requis à chaque étape du cheminement, est à présent accompli.**

Thérèse prodigue des encouragements à toutes les âmes d'oraison. Toute âme a le potentiel de recevoir cette « perle » qu'est la contemplation. « *Et cependant il y en a bien peu parmi nous qui arrivent aux dispositions requises pour que le Seigneur la leur découvre. [...] Aussi, mes Sœurs, courage! puisque nous pouvons d'une certaine manière jouir du ciel sur la terre. Prions-le de daigner nous montrer le chemin, et de mettre en notre âme la force de creuser jusqu'à ce que nous ayons trouvé ce trésor caché; CAR EN VÉRITÉ IL EST AU-DEDANS DE NOUS-MÊMES.* » (5D 1,2)

Thérèse fait la description de son expérience de l'union, et sa description nous aide à comprendre plus clairement **l'infusion de l'amour et de la connaissance mystiques** tandis que celle-ci contourne l'intellect créé et les sens. **Dans les cinquièmes demeures, Thérèse a recours à l'ANALOGIE DU VER À SOIE QUI EST TRANSFORMÉ EN PAPILLON** comme symbole de la métamorphose de l'âme. Thérèse écrit :

« *Il [le ver à soie] commence à filer la soie et à construire la demeure où il doit mourir. Je voudrais vous montrer maintenant que cette demeure pour l'âme, c'est le Christ. [...] notre vie est cachée dans le Christ* ». Et l'âme commence à « *former le tissu de [sa] petite coque mystique; renonçons à notre amour-propre et à notre volonté propre [...]. Lorsqu'il [le ver mystique] est élevé à cette oraison d'union, il est bien mort au monde et il se transforme en un papillon blanc. Ô puissance de Dieu! Qui pourra exprimer l'état de l'âme après cette union durant laquelle elle a été abîmée dans la grandeur de Dieu et si étroitement unie à lui pendant quelques instants? [...] Je vous le dis en toute vérité, cette âme ne se reconnaît plus.* » (5D 2,4.4.6.7)

Thérèse insiste sur le fait que les expériences spirituelles extraordinaires ne sont pas indispensables à l'union, seule l'est la conformité à la volonté de Dieu.

« *Dieu ne demande de nous que deux choses: que nous l'aimions, et que nous aimions notre prochain, voilà quel doit être le but de nos efforts.* » (5D 3,7.9)

10. LES SIXIÈMES DE MEURES SONT LE LIEU DES FIANÇAILLES SPIRITUELLES

Thérèse fit l'expérience d'une intense souffrance, à la fois spirituelle et physique, avant de recevoir la grâce du mariage spirituel : « *Ô mon Dieu, par quelles épreuves intérieures et extérieures ne doit-elle pas passer jusqu'au jour où elle entrera dans la septième Demeure!* » (6D 1,1)

Thérèse dut faire l'expérience de l'obscur vacuité à chaque niveau de son intériorité profonde, afin d'ou-

vrir ces régions à la lumière divine: « *Le tourment que l'âme endure vient d'en haut, et toutes les délices de la terre sont impuissantes à la soulager. Ce grand Dieu veut que nous le reconnaissons comme notre roi et que nous voyions nos propres misères. Cette reconnaissance est très importante pour ce qui va suivre.* » (6D 1,12)

Thérèse fit l'expérience d'infusions divines massives qui furent cause de ravissements: « *Je reviens à ce vol rapide de l'esprit. Il s'opère de telle sorte que l'esprit semble véritablement sortir du corps; d'un autre côté, il est clair que cette personne dont j'ai parlé n'en est pas morte; mais elle ne saurait dire si durant quelques instants l'esprit anime le corps ou non. [...] On voit alors avec les yeux de l'âme beaucoup mieux que l'on ne voit sur la terre avec les yeux du corps. Parfois même cela arrive sans que l'on entende aucune parole.* » (6D 5,7)

11. LA SEPTIÈME DEMEURE EST « UN AUTRE CIEL » OÙ « LUI SEUL HABITE » (7D 1,3)

« Or lorsque Sa Majesté daigne lui accorder [à l'âme] la faveur du divin mariage dont il est question, Elle commence par l'introduire dans sa demeure. [...] Notre Dieu de bonté veut que les écailles des yeux de l'âme tombent enfin pour qu'elle voie et comprenne par un mode extraordinaire quelque chose de la faveur qu'il lui accorde. [...] Dès qu'elle est introduite dans cette demeure, les trois Personnes de la très sainte Trinité se montrent à elle par une vision intellectuelle, ou une certaine représentation de la vérité. » (7D 1,5.6)

Dieu partage non seulement son amour mais aussi sa sagesse avec l'âme-épouse. Comme l'a écrit saint Jean de la Croix, « **les possessions des deux sont mises en commun** ».

Thérèse a autrefois décrit les touches divines et les infusions de la contemplation comme étant pareilles au feu

de deux chandelles dont les flammes s'unissent pour un instant, puis se séparent de nouveau. **Après le mariage spirituel, les deux flammes sont une, pour ne plus jamais être séparées:** « *Oui, mon Bien-Aimé est à moi, et moi je suis à mon Bien-Aimé! Qui donc oserait entreprendre de séparer ou d'éteindre des feux si embrasés? Ce serait travailler en vain, parce que désormais ces deux feux n'en font plus qu'un.* » (Sainte Thérèse d'Avila, Exclamations, XVI).

La prière contemplative est le rendez-vous de l'âme seule avec Dieu, alors que ces deux-là dans leur ressemblance reposent en une communication muette. **Dans les stades avancés de la contemplation, lorsque l'âme-épouse ne fait qu'un avec sa Source, nous faisons l'expérience, en et avec Dieu, de son existence par-delà le temps, comme avant-goût de notre existence céleste.**

L'âme-épouse n'a d'yeux que pour ce regard aimant, elle est toute paix dans le retentissement du calme, toute joie dans l'infinie unité et toute lumière dans la réponse de son feu intérieur.

Pour devenir de Vives Flammes d'Amour, il nous faut alimenter le feu de manière à ce qu'il ne meure pas, l'alimenter par la prière contemplative. Pour nous désaltérer aux Eaux Vives, il nous faut descendre au plus profond de nous-mêmes, dans la prière contemplative. L'intimité divine, grâce à la contemplation, est aussi ancienne que l'humanité elle-même, bien qu'à l'époque moderne l'aspect contemplatif de la nature soit souvent ignoré. Comme un aigle qui plane au-dessus de son nid pour inciter les aiglons à voler, l'Esprit plane au-dessus de l'obscur « abîme » de l'âme pour l'inciter à prendre son envol vers Dieu.

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

Extraits du chapitre 8, Esquisses du cheminement spirituel, pp. 173-188