La prière contemplative pour tous



Vitrail contemporain d'Aurelie Nemours
Prieuré N-D de Salagon (04)

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

En 2010 est paru aux Éd. Du Carmel un livre de Peggy Wilkinson :
« TROUVER LE MYSTIQUE QUI EST EN VOUS »

Véritable trésor de vie intérieure, nourri de la sagesse de Thérèse d'Avila et de Jean de la Croix, ce livre est une inépuisable source pour vivre, quel que soit son état de vie, une expérience de méditation contemplative. Mettant à profit ses connaissances de la psychologie des profondeurs, riche des largesses de Dieu, mais pragmatique et très ancrée dans la vie réelle, Peggy Wilkinson o.c.d.s. est une aventurière de la vie en Dieu.

Ce serait un grand dommage qu'un tel trésor reste enfoui ! Aussi, l'objectif de notre modeste travail est de proposer ici un « raccourci » de ce maître-livre : il veut simplement aller à l'essentiel pour que toute personne laïque, homme ou femme happée par une vie quotidienne active familiale et professionnelle, puisse apprendre à s'asseoir, à méditer, à faire silence, en un mot, à vivre en Dieu.

Car la vie divine « comme un fil d'or » nous poursuit toute la vie. Quel que soit notre vécu, c'est par un lent processus de transformation de notre être profond que nous tendons vers l'union à Dieu, et nul ne trouvera la paix de l'esprit tant qu'il n'aura pas compris d'où il vient, ce qu'il est et vers quoi il va…

Le texte intégral de P. Wilkinson pouvait paraître un peu trop copieux aux « actifs » de ce temps… Aussi, pour en faciliter l'assimilation, l'avons-nous allégé des nombreux extraits des œuvres majeures des grands maîtres spirituels. Pour une première approche, il nous est apparu que ce condensé en petits chapitres très clairs pourrait fort bien ouvrir l'appétit… de quoi donner envie de dévorer, par la suite, le livre en son entier.

En proposant une version brève du livre de P. Wilkinson, j'espère bien modestement contribuer à sa diffusion. Dans ce travail littéraire délicat de condenser un texte sans jamais en altérer le sens, j'ai bénéficié de l'aide d'une relectrice en édition, mère de famille et convaincue de la juste finalité de ce projet : ensemble, travaillant par échange de mails, nous avons donc parcouru, analysé, et finalement ramené à l'essentiel le riche ouvrage de P. Wilkinson, de sorte à offrir un précieux « goutte-à-goutte » qui n'a d'autre but que de désaltérer toute âme assoiffée d'Absolu…

P. Dominique Auzenet

aidé de Marie-Ghislaine Armand

Cliquer sur cette ligne pour découvrir le livre de Peggy Wilkinson



1 LA VOLONTÉ DE COMMENCER

COMMENCER À PRATIQUER LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

1. Une invitation de Jésus

Ce ne sont pas les circonstances extérieures de la vie qui font le contemplatif, mais l'intention intérieure de l'âme. **N**e soyez pas exagérément préoccupé par la « méthode ». Dans la contemplation, le mot-clé n'est pas la technique mais l'attitude. Chaque âme instaure sa propre et unique relation avec l'Inhabitation divine. Pour ceux qui débutent dans la prière contemplative, la chose importante à se rappeler, c'est donc tout simplement… de prier !

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.

La prière contemplative constitue une part essentielle du progrès de l'âme depuis l'obscurité (la connaissance humaine imparfaite) jusqu'à la lumière (la sagesse divine). La vision dépend de la lumière : *« Moi, la lumière, je suis venu dans le monde, afin que quiconque croit en moi ne demeure pas dans les ténèbres. » (Jn 12, 46)*

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.

Les enfants doivent d'abord recevoir de l'amour avant d'être capables d'aimer en retour. Les psychologues affirment que les enfants qui subissent un déni d'amour dans les premières années ne se développent pas comme ils le devraient et, dans certains cas extrêmes, meurent souvent par manque d'amour. Un principe comparable agit dans le développement spirituel de l'âme. Si elle ne reçoit ni ne retourne l'amour divin, l'âme dépérit. Quand l'âme, pareille au petit enfant, se sent perturbée, il est d'un grand secours d'entrer en présence de Dieu et de se « reposer » dans cette étreinte divine.

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 : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour », phrase qui inclut la nutrition de l'âme aussi bien que celle du corps. Ainsi les Hébreux qui erraient dans le désert se virent enjoindre par Dieu de ne récolter à chaque fois pas plus d'un seul jour de provision de manne.

Garder ce principe à l'esprit aide l'âme à demeurer fidèle à la régularité de la prière contemplative. De même que nous ne nous sentons pas grandir lorsque nous passons de la petite enfance à l'enfance, nous ne sommes pas toujours immédiatement conscients des métamorphoses spirituelles de l'âme. Rester fidèle à la prière sans discerner de gain immédiat nécessite la réponse d'une foi plus grande et fortifie l'espoir et l'amour. 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. Amour enfantin,

confiance et s'en remettre totalement à Dieu sont la condition pour « entrer » (participer) dans le Royaume.

Nous ne devrions pas nous tenir à distance de Dieu au travers de quelque fausse humilité concernant les simples faiblesses et échecs humains. Avoir le sentiment que l'on est « indigne » de rechercher une relation plus intime avec Dieu revient à dire que l'on est trop malade pour voir un médecin.

Avoir le sentiment que l'on est « indigne » de rechercher une relation plus intime avec Dieu revient à dire que l'on est trop malade pour voir un médecin.

2. Le commandement de Jésus

2.1 — Amour divin et amour du prochain, source unique cachée de la prière

L'amour de Dieu passe avant l'amour du prochain mais s'exprime et s'affermit dans la pratique de l'amour du prochain ; l'amour de Dieu restimule l'âme et l'habilite à la charité. La conscience intérieure de la Présence de l'Inhabitation nous aide à « voir » que Dieu œuvre en permanence dans le monde sous la surface ordinaire des apparences. C'est un immense bénéfice spirituel pour l'âme que de garder à l'esprit la présence du divin au-dedans de l'humain. Cela réduit le risque d'essayer d'appliquer sa propre volonté, d'être excessivement dirigiste, manipulateur ou égoïste.

« 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.

Ce n'est pas pour elles-mêmes que les âmes contemplatives sont remplies d'un sentiment de paix divine, d'amour et de joie, mais pour tous ceux dont la vie entre en contact avec la leur et, en fin de compte, pour toute l'humanité.

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

Les problèmes et les contrariétés de la vie quotidienne ne semblent pas atteindre notre tranquillité intérieure, non parce que l'âme cesse d'être soucieuse, car en réalité elle est davantage soucieuse, mais parce que maintenant elle a le soin et le souci de Dieu, tandis que nous voyons à travers Ses yeux, aimons avec Son amour et avons une confiance totale dans Sa sagesse. On a pu comparer cet essor aux profondeurs de l'océan, qui sont calmes et tranquilles, quand bien même de violentes tempêtes peuvent se déchaîner à la surface.

La contemplation est une partie intégrante de l'action, les deux ne sont pas contradictoires. Toute vie, pour être complète, a besoin des deux. 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. La nature humaine a tendance à tout séparer et compartimenter, mais les aspects divin et humain de notre humanité ne peuvent être séparés. C'est précisément au travers de notre humanité que nous sommes censés réaliser notre « ressemblance divine ».

On pourrait décrire la contemplation comme étant le cœur de Marie dans le corps de Marthe

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.

Au travers de nos fautes humaines, nous contribuons tous à la « maladie » du monde. Dans la présence aimante de Dieu, chaque jour, nous apportons un monde brisé, une humanité déchirée. Nous l'y apportons avec confiance, avec la confiance illimitée du petit enfant qui est sûr que son Père peut tout arranger. « Si Tu le veux, tu peux me rendre un », tel est le cri du monde dans sa « nuit obscure ».

3.3 — Vivre sa vie en synchronisation avec la volonté divine

Dans l'attitude de déférence et de respect adoptée par Dieu envers chaque libre volonté et unicité individuelles, nous puisons une importante leçon pour nous. Nous ayant conféré sa nature même, ainsi que le libre arbitre, Dieu ne nous impose pas ensuite sa volonté. **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.**

La vie est faite pour être vécue, non pour être observée à bonne distance par des spectateurs qui évitent de s'engager

La vie est faite pour être vécue, non pour être observée à bonne distance par des spectateurs qui évitent de s'engager. Le sens de la vie ne devient évident qu'au travers d'un amour toujours croissant; et l'amour véritable signifie donner sans compter, donner tout. Au travers de cet amour qui est don de soi, l'âme se fera de plus en plus le reflet du divin. Il n'importe que nous ayons beaucoup ou peu à donner, pourvu que nous donnions TOUT ce que nous sommes en mesure de donner. La nature humaine hésite: *« Eh bien! nous, nous avons tout quitté et nous t'avons suivi. » (Mc 10,28)*



D'après Peggy Wilkinson, *Trouver le mystique qui est en vous. Le Carmel pour tous aujourd'hui.* Éd. du Carmel, 2010.
Extraits du chapitre 1, Commencer à pratiquer la prière contemplative, pp. 27-50.
Les sous-titres ont été ajoutés.

2 LE GOUTTE-À-GOUTTE ET LA TROMBE

NATURE DE LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

Dans la contemplation, nous descendons dans notre espace intérieur pour observer les réalités célestes. Nous entrons en contact avec l'Absolu dans un processus de maturation.

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

Par comparaison avec l'amour humain, tandis qu'au fil des années mari et femme grandissent ensemble dans une union intérieure qui va s'approfondissant, un lien invisible se forme et, même séparés, les deux sont un en esprit d'une façon indescriptible. Cette expérience s'accompagne de la conviction incontestable de sa réalité, ainsi que d'un sentiment profond de « complétude », résultat de l'union de deux êtres autrefois disparates.

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 remédier à l'inégalité

Le processus terrestre diffère en ce qu'il commence avec le mariage, alors que le cheminement spirituel finit avec le mariage.

les noces mystiques ne peuvent être réalisées qu'après avoir remédié à cette inégalité

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. Un engagement à vie a été pris qui ne repose pas simplement sur des sentiments plaisants. Il y aura de bons et de mauvais moments, comme dans toute relation, mais quand on est conscient de sa valeur et que notre amour est assez profond, nous faisons volontiers effort et ne fuyons pas devant notre engagement.

3. L'oraison de recueillement : commencement de la contemplation infuse

Dans l'ancienne tradition chrétienne, la « méditation » était généralement considérée comme le prélude à la « contemplation ». Les novices d'une communauté monastique, dont la plupart ne savaient pas lire, écoutaient la lecture d'un passage de l'Écriture, le mémorisaient et le tournaient et le retournaient dans leur tête, ruminant, digérant et extrayant du passage tous les sens cachés qu'ils pouvaient trouver, tout en accomplissant leurs tâches manuelles. Ceci était considéré comme étant une « méditation discursive », où l'esprit était activement engagé dans l'obtention de connaissances sur Dieu au travers de ses propres efforts rationnels.

Plus tard, dans l'oraison de silence, une fois que l'activité physique a cessé, les novices laissaient toutes les intuitions découvertes s'enfoncer profondément en leur centre où Dieu demeure. Ici, l'esprit actif devenait silencieux, les facultés apaisées, et l'âme « reposait » en Dieu, passivement réceptrice et ouverte à tout ce que Dieu désirait donner : « *Je tiens mon âme en paix et silence comme un enfant contre sa mère.* » (Ps 131, 2) Ceci était considéré comme une contemplation « acquise » et pouvait être pratiqué par tous, indépendamment de leur rang dans la vie.

La « méditation «… comme le prélude à la « contemplation »

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)*

…un cheminement pour tous « pourvu qu'elles endurent volontairement la croix, la porte étroite »…

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.

> *« C'est pour moi, je le répète, une peine très sensible de voir arriver à cet état tant d'âmes que je connais, et si peu monter plus haut comme elles le devraient » (V 15,5).*

5. Quand Dieu donne un « cours intensif » d'illumination divine : pourquoi à certains et pas à d'autres ?

La contemplation qualifiée d'extraordinaire n'est pas la contemplation acquise, ni l'oraison de quiétude infusée ordinairement par Dieu, au goutte-à-goutte, sans phénomènes inhabituels.

Si Dieu désire intervenir d'une manière plus marquée, Il le fera, que l'âme soit consciente ou non de Le chercher, ou qu'elle en soit « digne » ou non, puisque cette intervention ne vient pas en récompense de « bonnes actions ». Des exemples tirés de la vie de nombreux saints (surtout saint Paul) le confirment. 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 rapts 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 au cours de leur vie terrestre et connus de Dieu seul.

L'amour divin est une force puissante que Dieu donne ordinairement au goutte-à-goutte…

Durant la courte vie de sainte Thérèse de Lisieux, il n'y eut pas d'expériences spirituelles inhabituelles pour retenir l'attention des autres religieuses du couvent des carmélites de Lisieux.

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 nous initions l'action (la contemplation acquise), nous « ouvrons » l'interrupteur, créant un chemin complet, ou canal, pour recevoir Dieu. Tandis que nous adaptons graduellement notre volonté à la volonté de Dieu au travers de notre cheminement existentiel, nous « réduisons notre résistance » en devenant plus réceptifs, permettant ainsi au courant divin d'être infus de façon toujours croissante (contemplation infuse), tout comme en desserrant légèrement un tuyau d'arrosage on crée un flux d'eau plus puissant quand bien même on n'a pas augmenté la pression de l'eau. La force puissante de l'amour divin attend de nous inonder, mais elle est divinement contrôlée pour s'adapter à la disponibilité et à la capacité réceptrice de chaque âme. Dieu est toujours soucieux du bien-être de l'âme.

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

Bien que toute prière soit censée être contemplative, en cela que l'esprit et le cœur devraient s'y élever vers Dieu, ce qui est considéré comme la véritable prière contemplative a deux caractéristiques distinctives. Ce sont, d'abord, un changement de visée, et, deuxièmement, le but ou l'objectif de la prière contemplative.

rechercher Dieu au-dedans de soi et l'union à Dieu

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. Dieu attend la coopération, tout comme les parents, pour le bien du développement de l'enfant, ne font pas tout eux-mêmes mais attendent un effort de l'enfant.

Dieu demande uniquement de petits actes qui sont possibles à tous

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 pourrons dire avec l'intendant : *« Toi, tu as gardé le bon vin jusqu'à maintenant. »* (Jn 2, 10)

D'après Peggy Wilkinson, *Trouver le mystique qui est en vous. Le Carmel pour tous aujourd'hui*. Éd. du Carmel, 2010.
Extraits du chapitre 2, Nature de la prière contemplative, pp. 51-64. Les sous-titres ont été ajoutés.

3 FAUT-IL DES TECHNIQUES ?

LES PRÉPARATIONS SPIRITUELLES À LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

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

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

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

1. La préparation spirituelle

1.1 — Aspects matériels

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

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

> *« Car, encore qu'il soit nécessaire aux commençants d'avoir ces formes et moyens […] **néanmoins, ce doit être en telle sorte qu'ils passent par eux, sans s'y arrêter toujours.** Autrement, ils n'arriveraient jamais au terme, lequel n'est pas comme les moyens éloignés et n'a rien à démêler avec eux.*
>
> *Tout ainsi que les degrés de l'escalier n'ont rien de commun avec le terme ou le haut de la montée dont ils sont les moyens ; et si celui qui monte ne laissait les degrés en arrière, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus, et s'il voulait s'arrêter sur quelqu'un d'entre eux, il ne parviendrait et ne monterait jamais à la paisible et à l'agréable demeure du terme. » (Saint Jean de la Croix, 2MC 12,5)*

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

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

1. 2 — Le problème des distractions.

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

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

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

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

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

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

2. Ce que nous pouvons encore faire personnellement

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

2. 1 — La discipline comprend :

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

2. La ***fidélité*** à la prière, indépendamment du fait que nous en 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. Il n'existe pas une « bonne » ou « mauvaise » prière. Cela ne s'évalue pas en fonction des sentiments ressentis dans la prière.
Ce qui se produit ou ne se produit pas durant la prière n'importe pas autant que **ce que nous devenons (pareils à Dieu).** La façon dont nous vivons et agissons le reste de la journée est plus révélatrice d'une authentique maturation spirituelle que toutes les consolations qui peuvent se produire dans la prière.

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

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

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

2.3 — L'attitude comprend :

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

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

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

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

5. ***Ouverture et réceptivité***. Se rendre 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.

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

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

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

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

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

> *« L'âme doit alors se remettre entre les mains de Dieu, pour qu'il fasse d'elle ce qu'il voudra, avec le plus complet désintéressement de son avancement, et la plus complète résignation au bon vouloir de Sa Majesté. » (4D 3,6)*

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

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

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

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

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.



St Élie

4 L'OSMOSE DE L'AMOUR

CONNAISSANCE MYSTIQUE ET CONNAISSANCE RATIONNELLE

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.

La pure contemplation consiste à recevoir

> *« Celui qui voudrait aller toujours s'appuyant sur la capacité et le raisonnement de la nature pour arriver à Dieu, ne sera jamais fort spirituel […] La pure contemplation consiste à recevoir. Il n'est pas possible que cette très haute sapience et que ce langage de Dieu — ce qu'est cette contemplation — se puisse recevoir,* ***sinon en un esprit silencieux et non appuyé sur les goûts et sur les connaissances acquises par discours.*** *»* (Saint Jean de la Croix, VFB 2,14 ; 3,36-37.38)

2. La connaissance mystique : c'est l'osmose vécue dans l'expérience de la prière

« Osmose », du grec *osmos*, *impulsion* ; tendance de certains fluides à traverser une membrane poreuse de manière à équilibrer les niveaux des deux côtés.

- 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)

Entendre, n'entendant pas

3. Apprendre à se laisser enseigner par Dieu

« Il est écrit dans les prophètes : *« Ils seront tous enseignés par Dieu ».* » (Jn 6,45)

- 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 spirituelle. C'est la raison de l'insistance spirituelle sur la nécessité de devenir un « petit enfant ».

- 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 ».** Nous hésitons au bord de cet inconnu mystérieux, car nous avons pour habitude de procéder par plages horaires, semestres ou années, durant lesquels notre « performance » est notée ou évaluée, où nous sommes en mesure de suivre notre progression et nos accomplissements et par là même, de jouir d'un sentiment de satisfaction et de fierté à l'égard de nos « réalisations ».

- 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 :**

> *« De même que le voyageur, lequel pour aller à des terres étrangères et inconnues va par de nouveaux chemins inconnus et dont il n'a pas l'expérience ; il chemine guidé non par ce qu'il savait auparavant, mais dans le doute et appuyé sur le dire des autres […] 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)

Si, par la connaissance de soi, nous nous connaissons nous-mêmes et obtenons quelque idée de la toute-puissance de Dieu, il ne sera pas surprenant que nous ne puissions pas embrasser immédiatement la sagesse divine : *« Ô abîme de la richesse, de la sagesse et de la science de Dieu ! Que ses décrets sont insondables et ses voies incompréhensibles ! Qui en effet a jamais connu la pensée du Seigneur ? »* (Rm 11, 33-34).

- 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. Il faut que l'amour aime et que la raison raisonne. Tous deux procèdent selon leur nature, mais le créé a besoin de temps pour saisir et intégrer le divin, de même que le corps a besoin de temps pour digérer et assimiler la nourriture.

> *Il faut que l'amour aime et que la raison raisonne*

L'amour EST Dieu, Sa nature même. **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'égale de Dieu.

> *La transformation divine ne requiert pas une connaissance égale à celle de Dieu, mais elle requiert un amour égal*

Des écrivains spirituels ont dit que **l'information plus l'expérience font la sagesse** :

> « L'expérience doit retrouver la place qui lui revient dans la théologie : la vérité de la doctrine et la vie de prière doivent renouer. […] Si nous manquons le contenu profond de la religion, il y a des chances pour que nous devenions soit fanatiques, soit sceptiques. Le contenu profond de la religion s'appelle la vie mystique et consiste prioritairement dans la contemplation de la vérité. » (Père William McNAMARA, o.c.d., The Human Adventure)

« Vous connaîtrez alors la vérité et la vérité vous fera libres. » (Jn 8, 32)

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 pourrons 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 ».

« Maître, il est heureux que nous soyons ici. » (Lc 9, 33) *« Dès l'instant où ta salutation a frappé mes oreilles, l'enfant a tressailli d'allégresse en mon sein. »* (Lc 1, 44) Au travers de l'Inhabitation, la divinité nous sourit depuis d'autres yeux et nous parle depuis d'autres bouches, parfois si directement et immédiatement qu'on ne saurait douter de la rencontre et de sa signification ni les nier. *« Notre cœur n'était-il pas tout brûlant au-dedans de nous, quand il nous parlait en chemin ? »* (Lc 24,32)



Au travers de l'Inhabitation, la divinité nous sourit depuis d'autres yeux et nous parle depuis d'autres bouches

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 que *« notre Dieu est un Dieu caché »*.

À cause d'évidentes faiblesses et défections humaines, une perception plus claire et plus profonde de l'âme est nécessaire pour « voir » le paradoxe du divin à l'intérieur de l'humain, que ce soit en nous-mêmes ou chez nos sœurs et nos frères.

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). Le contemplatif demeure un enfant spirituel, jeune de cœur, indépendamment des années qui passent.

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).

Dans les profondeurs de la contemplation, alors que nous sentons son regard sur nous, tirant irrésistiblement notre âme à lui (« Viens à ma suite »), **nous sommes mus à lui répondre**. De temps à autre, nous sommes appelés à quitter temporairement nos « filets », l'enchevêtrement du monde, la trivialité qui nous englue tant par trop de possessions qui finissent par nous « posséder », par les images erronées de Dieu et de nous-mêmes, qui ont tendance à obstruer la lumière divine.

Pour connaître (par l'expérience) les profondeurs de Dieu, il nous faut d'abord connaître (par l'expérience) les profondeurs de nous-mêmes et l'obscure vacuité de la créature dépourvue de la lumière et de l'amour de Dieu : *« […] il [le cœur] est comme le vaisseau vide qui attend qu'on le remplisse »* (CSB 9,6).

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.

5 UN CHEMINEMENT DE TRANSFORMATION

LE CHEMINEMENT DE L'ÂME VERS L'UNION À DIEU (1/2)

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.

> *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**. Cette transition intérieure est le but de la prière contemplative, en fait, de notre existence même :

> *« 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)

Une fois appelés à l'être, nous ne pouvons jamais être « décréés ». L'esprit divino-humain qui est en nous ne peut pas être séparé. Conduite par l'Esprit vers de plus en plus de conscience durant le temps passé sur terre, l'âme reconnaît, intègre Dieu et « devient comme » Lui dans une union indissoluble.

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. Dieu ne nous « envoie » pas au ciel ou en enfer. Ce dont nous faisons l'expérience est le résultat de notre condition spirituelle qui découle de notre propre libre arbitre et de nos prises de décisions sur une vie entière.

> *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*

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 sublime 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.

Cet état d'esprit enlève aux principes de maturation spirituelle tout leur sens ; il est aussi la cause pour laquelle la vie paraît souvent vide et la mort quelque chose à redouter. Cela donne lieu à l'attitude qui consiste « à en profiter au maximum tant qu'il est encore temps », attitude qui conduit à encore plus d'anxiété et de frustration, car l'espèce humaine a l'intuition qu'elle a été créée pour quelque chose de GRAND. **La paix de l'esprit se manifeste uniquement quand l'on sait qui l'on est, pourquoi nous sommes là et où nous allons :**

« 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.**

Expériences agréables
Le naturel : l'amour humain, le mariage ou les autres vocations, la famille, les amis, les activités créatrices, le travail, la jouissance de la simplicité de la vie et de la beauté de la création.
Le spirituel : le sentiment de la présence de Dieu, les moments d'« oasis » dans la prière, les « touches » ou « blessures » d'amour, l'expérience de l'union, le mariage spirituel.

Expériences douloureuses
Le naturel : la maladie, la perte d'un être cher, la pauvreté, l'esseulement, les malentendus avec la famille ou les amis, les déceptions, les revers professionnels, etc.
Le spirituel : les périodes de « désert », l'aridité dans la prière, les expériences de « nuit obscure », le désemplissement ou le dépouillement de l'âme.
Fréquemment, on fait l'expérience du naturel et du spirituel ensemble et ils s'intensifient l'un l'autre. Ce qui est joyeux devient plus délectable, le douloureux semble plus cuisant.

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'apprêter 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.

> ***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.

Dans les moments de souffrance, de maladie, de perte, les « yeux de l'âme » soudain se mettent à « voir », comme un objectif photographique qui fait le point, et l'âme peut désormais recevoir son premier aperçu clair des réalités spirituelles. Lorsque l'âme, ainsi que le décrit l'A. T., est « abaissée » ou qu'elle a « la bouche dans la poussière », alors les choses de ce monde peuvent être vues dans leur vraie lumière, comme temporaires et transitoires. Les « valeurs » du monde semblent soudain n'être rien de plus que des hochets pour les enfants et les personnes apparaissent soudain plus importantes que les « choses ».

4. Le message des saints

Des expériences telles que celles-ci se sont révélées des tournants spectaculaires (métanoïa) dans la vie de certains saints.
Saint François d'Assise vivait principalement pour les plaisirs, jusqu'à ce qu'une maladie le vit frôler la mort. Une fois guéri, François fit vœu de pauvreté et fonda l'Ordre Franciscain. Dès lors, il vécut de l'amour de Dieu qui s'exprimait non seulement en paroles, mais dans le service de ses frères et sœurs. **Saint Ignace de Loyola** était promis à une brillante carrière dans l'armée jusqu'à ce qu'il fut blessé à la jambe. Durant l'inactivité forcée de sa convalescence, Ignace discerna que Dieu le conduisait dans une direction différente et il fonda la Compagnie de Jésus, les « Jésuites ». **Saint Paul**, en route pour Damas, fut jeté à bas de son cheval, renonça à sa malencontreuse tentative d'exterminer les chrétiens et, au contraire, se joignit aux Apôtres dans la diffusion du message chrétien.

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).

Bien que l'on ait souvent représenté les saints comme des *Wonder Woman* ou des *Superman* qui ont accompli des choses extraordinaires qui dépassent de loin les capacités humaines, il importe de se rendre compte que **ce que l'on admire sous les traits de leur force est la puissance de Dieu qui opère aux travers des instruments qu'ils sont.** Nous les considérons après qu'ils aient été divinisés, ainsi que nous le serons tous le moment venu, car chacun est appelé à devenir un saint.

Peut-être ne serons-nous pas tous des saints canonisés, mais des saints quand même, car le résultat final sera le même lorsque chaque âme accomplira la plénitude de son potentiel. Dieu seul fait les « saints ». Quand l'Église, au terme d'une enquête minutieuse, pense qu'il y a suffisamment de preuves que Dieu a conduit un individu au stade le plus élevé de la transformation divine qu'il soit possible d'atteindre en cette vie, alors il ou elle est canonisé(e) et reconnu(e) comme modèle et maître pour les autres.

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.* » On peut donner sa vie en laissant de côté ses propres inclinations ou désirs en réponse à l'appel de Dieu, renoncement à un bien pour un bien plus grand, comme c'est le cas dans la « vocation religieuse ». 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)

> ***La « monotonie du quotidien » est la voie vers la sainteté pour la plupart des enfants de Dieu qui sont appelés à être des saints de l'ordinaire.***

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.

6 UN CHEMINEMENT DE DÉPOUILLEMENTS

LE CHEMINEMENT DE L'ÂME VERS L'UNION À DIEU (2/2)

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 rapts 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.**

Lorsque Dieu a effectivement recours à des manifestations visibles, comme les rapts, les extases et les « élévations », ces expériences offrent une image vivante de l'indescriptible béatitude et de l'exaltation du ciel (la destinée future de toute âme) et sont souvent un moyen de renouveler la foi humaine restée en arrière. Ce témoignage vivant nous rappelle que le même développement spirituel se produit dans d'autres âmes, bien que progressivement et sans manifestations inhabituelles.

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 « désemplissement » 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.** Il révèle non seulement que l'amour divin s'est accru dans l'âme, mais que la conscience intérieure de l'âme a reconnu et intégré cet amour. Si un étranger vient à passer dans la rue pour ne plus jamais être vu, personne ne s'en soucie. Si un être cher s'absente, même pour une courte période, on ressent un profond désir et un sentiment d'absence.

Le sentiment de l'absence de Dieu est une étape positive

On n'identifie pas toujours les manques et les appétits de l'âme pour ce qu'ils sont. Cette « absence de Dieu » et la langueur de l'âme correspondante sont souvent désignées sous le nom d'« expérience du désert », à cause des sentiments d'aridité, de stérilité et de vide, là où il y eut jadis l'amour, la joie et la félicité dans le Seigneur et dans la prière. **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 »..

> *« Ceux qui se trouveront en cet état se doivent consoler, persévérant patiemment et sans se faire de peine : qu'ils se confient en Dieu, qui n'abandonne point ceux qui Le cherchent d'un cœur simple et droit. »* (Saint Jean de la Croix, NO 1,8,3)

> *« 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. Certains continuent en s'investissant dans des causes et des mouvements divers et soulignent qu'« œuvrer, c'est prier ». Cette affirmation est une demi-vérité.

Le désert spirituel est la ligne de partage entre le naturel et le surnaturel

On peut comparer le douloureux état affectif de l'adolescence à l'expérience du désert. […] Tout comme pour arriver à l'âge adulte il faut passer par l'adolescence, pour atteindre la « Terre promise » il faut traverser le désert. Ce serait une erreur que l'âme arrivée là fasse marche arrière. **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.

Les expériences de désert sont des temps de maturation significative, car l'âme reste fidèle par son seul amour de Dieu (agapè) et non parce qu'elle jouit de consolations spirituelles. **L'amour doit souvent être vécu dans des conditions adverses pour étendre sa capacité à celle du divin.**

Dans la tradition carmélitaine, l'expérience du désert est une part essentielle de la maturation dans la connaissance de soi. Thérèse d'Avila affirme que le Seigneur conduit les âmes au désert *« pour mettre à l'épreuve ceux qui l'aiment. Il veut savoir s'ils pourront boire son calice et l'aider à porter la croix, avant de leur donner de grands trésors. »* (V 11,11)

7. Accepter les inconforts du voyage

Les sentiments « sur » Dieu ne sont pas Dieu, et l'âme déterminée à suivre le chemin contemplatif ne s'arrêtera pour rien de moins que l'union à Dieu. Il est aisé d'être fidèle à la vie spirituelle quand la prière est délectable et que les choses se passent bien. Mais 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.

> ***La vie spirituelle est dynamique et toujours changeante, et si l'on n'y avance pas, on y recule***

L'effort, la volonté de changer et même la douleur, sont jugés nécessaires et sont endurés pour obtenir nombre des biens temporaires du monde : la forme physique, les sports, l'avancement professionnel, etc. Certains font des projets et travaillent pendant toute une vie en vue de la retraite qui, au mieux, revient habituellement à quelques années. Et pourtant, la vie éternelle, sans fin, pourra souvent ne pas même faire l'objet d'une pensée évanescente.

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 »*.

> ***Une préparation est nécessaire pour voyager dans l'espace intérieur***

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 « entraînons » 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

Une union dans l'amour allant toujours en s'approfondissant, ainsi que la conscience et la jouissance de cette union, tel est le plan de Dieu pour chaque âme.

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 détrempée ; 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)

L'intention et l'attitude sont très importantes. Thérèse affirme que l'âme déterminée qui reste fidèle dans l'aridité « *a déjà parcouru une grande partie du chemin* » et repose sur « *un fondement solide* » (V 11,13). Que l'âme se trouve au commencement ou dans les plus hautes étapes de la prière, le cheminement conserve ses expériences joyeuses et douloureuses :

> « *Je dis donc que* ***c'est dans les débuts que l'on rencontre le plus de difficultés. Car si Dieu donne son secours, c'est nous qui faisons le travail.*** » (V Il, 5)

> « *[…] si l'entendement cesse d'agir, l'âme tombe dans un désert, dans une aridité complète. Or, comme cet édifice repose tout entier sur* ***l'humilité****, plus nous approchons de Dieu, et plus nous devons grandir en cette vertu ; sans quoi tout l'édifice croule.* » (V 12,4)

Thérèse assure que les âmes doivent « ***s'animer d'une grande confiance…*** *Nous devons attendre de la bonté de dieu que nos efforts nous amèneront, je ne dis pas de suite, mais au moins peu à peu, là où beaucoup de saints sont arrivés avec sa grâce.* » (V 13,2)

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)

> « *Elle [l'âme] retire des avantages beaucoup plus nombreux et beaucoup plus élevés de cette oraison que des précédentes ; et son humilité est devenue plus profonde. Elle voit en effet très bien qu'une faveur aussi excessive et aussi grandiose n'est point due à une diligence de sa part, et qu'elle n'a rien fait soit pour l'attirer, soit pour la conserver.* » (V 19,2)

L'union de l'âme et de ses facultés à Dieu est le résultat des expériences du désert et de la nuit obscure où la foi, l'espérance et l'amour sont mis à l'épreuve et fortifiés.

Les saints sont les explorateurs spirituels qui, par le véhicule de la grâce de Dieu, passent en esprit du temps à l'éternité

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

7 DES APPROCHES DIFFÉRENTES

DE LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

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 pourrons 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 cieux. » » (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 XIVe 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)*

« Une amitié avec le Christ qui devient 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

8 SIX EFFETS DE LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

1. L'entrée dans le Royaume de Dieu

La spiritualité authentique déploie et ouvre le moi intérieur à un univers illimité. **Pas de frontières pour l'âme qui est une avec Dieu.**

On a pu comparer la vision humaine à la marche dans la rue, devant les maisons, les arbres et autres objets, l'un après l'autre. 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. *« En ce jour-là — oracle de Yahvé, elle m'appellera : « Mon mari ». » (Os 2, 18)*

De cette hauteur-là, elle voit non seulement le chemin parcouru et sa condition actuelle, mais également ce que Dieu prévoit depuis le commencement des temps : *« ce qu'aucun œil n'a vu et aucune oreille n'a entendu »*, mais qui est savouré sur les franges de la perception.

Dans le cœur du contemplatif, il existe un sentiment d'urgence et une acceptation profonde, sereine, une conscience des besoins présents du monde et la croyance inébranlable que tout sera accompli lorsque Dieu l'aura décidé selon Ses desseins.

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'égocentrisme 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 :

> *« Je te livrerai les trésors secrets et les richesses cachées, pour que tu saches que je suis Yahvé. » (Is 45,3)*

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.

> ***« Les âmes sont comme des fleurs : elles sont faites pour se tourner instinctivement en direction du soleil de l'amour. »***

Il est difficile pour des esprits humains, créés, de saisir l'idée d'existence dans une autre dimension, ou un autre état d'être. Des peurs vagues quant à l'inconnu de la sphère spirituelle sont causes de malaise et de confusion, et de nombreuses personnes redoutent de penser à la mort comme étant « la fin », alors qu'en réalité, elle est un autre commencement, une naissance de l'esprit.

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.

La nature humaine est fragile et blessée et, livrée à elle-même, ne trouve que peu de sens à la vie. La maturation spirituelle la conduit de la prison obscure du moi à la lumière de l'amour de Dieu où elle grandit et s'épanouit en ce pour quoi elle a été créée : être comme Dieu. Les âmes sont comme des fleurs : elles sont faites pour se tourner instinctivement en direction du soleil de l'amour.

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.** Il est ironique que la sphère la plus importante, l'esprit éternel, soit celle qui est le plus souvent négligée. L'âme est soigneusement éduquée, le corps est développé au travers d'un intérêt grandissant pour la nutrition et l'exercice, alors que trop souvent l'esprit se languit : *« Les exercices corporels, eux, ne servent pas à grand-chose : la piété au contraire est utile à tout, CAR ELLE A LA PROMESSE DE LA VIE, DE LA VIE PRÉSENTE COMME DE LA VIE FUTURE. »* (1 Tm 4,8)

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.

> ***« 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 »***

« 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 comprenions 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.

En « revêtant l'Esprit du Christ », nous sommes en mesure de voir l'image entière au lieu de simples fragments. **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 transforme 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 »***

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 croissance 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. Une nouvelle façon de voir est nécessaire pour ceux qui cherchent à soulager les malades ou à nourrir les affamés ou à construire de nouvelles cités, de même que pour le professeur qui montre aux étudiants qu'apprendre peut être amusant, pour le cuisinier qui prépare un bon repas, le jardinier qui s'occupe des plantes ou apprécie une marche paisible après une pluie de printemps.

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

« Faisons l'homme à notre image, comme notre ressemblance […] homme et femme il les créa. » (Gn 1,26.27)

On ne saurait ignorer les aspects masculin et féminin de Dieu et de l'humanité. En créant les êtres humains masculin et féminin, Dieu a instauré des fonctions séparées à l'intérieur de ses lois physiques de la nature. L'homme et la femme, égaux quoique différents, reflètent chacun un aspect unique de la Divinité par leur état d'être particulier. **En outre, on trouve dans l'essence même de l'âme un « jumeau » spirituel ou un tout « autre », sous la forme d'un potentiel à développer.** Dans la mesure où l'âme participe à l'essence de Dieu, ce potentiel latent contient les attributs ou traits divins qui devront être pleinement développés et intégrés afin de refléter l'harmonieuse complétude de la Trinité.

Le masculin et le féminin ne sont pas censés rivaliser mais se compléter et se perfectionner l'un l'autre. Il doit y avoir de la déférence et du respect et la volonté de se porter assistance dans la croissance au sein de l'amour de Dieu qui, à son tour, approfondit l'amour mutuel. **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)

L'esprit opère par l'intermédiaire de la pensée et du corps, mais il ne se cantonne ni ne se limite à eux. Tout comme la grâce construit sur la nature, l'esprit construit à partir de nos tendances ou qualités humaines. 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



9 ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL DE L'ÂME

LE CHÂTEAU INTÉRIEUR 1/2

1. La description du développement spirituel de l'âme

Les deux docteurs mystiques carmélitains, sainte Thérèse de Jésus (plus connue sous le nom de sainte Thérèse d'Avila) et saint Jean de la Croix, ont eu recours à diverses analogies pour expliquer le processus de dépouillement et de plénitude du cheminement spirituel.

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 rapts et les extases cessent, car l'âme parfaite opère à présent au moyen de l'amour et de la force de Dieu.

Dieu conduit chaque âme de façon unique et celle-ci perçoit le cheminement selon son propre mode, mais la progression fondamentale au travers des étapes de la purification et de l'illumination est la même.

2. La conversion de Paul fut précédée par une « expérience de transfiguration »

« Et tandis qu'on le lapidait, Étienne faisait cette invocation : « Seigneur Jésus, reçois mon esprit ». […] Saül, lui, approuvait ce meurtre. » (Ac 6, 15 ; 7, 55, 59 ; 8, 1) Paul ne revient pas directement sur cet événement lorsqu'il fait le récit de sa métanoïa, mais une expérience de grâce telle que celle-là dut le toucher au plus profond.

Dieu attend toujours le moindre signe de compassion ou d'amour, une ouverture de l'âme ; et l'Esprit, pareil à l'eau, non seulement suinte par l'ouverture, mais l'agrandit. Par cette brèche dans les défenses de l'âme, les rayons divins commencent à éveiller le potentiel latent de l'âme :

> *« « 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.

Pendant le reste de sa vie terrestre, Paul devait être conduit par ses déserts et ses oasis, souffrances et amour du cheminement de l'âme.

> *« Nous portons partout et toujours en notre corps les souffrances de mort de Jésus, afin que la vie de Jésus soit, elle aussi, manifestée dans notre corps. […] encore que l'homme extérieur en nous s'en aille en ruines, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour. Oui, LA LÉGÈRE TRIBULATION D'UN MOMENT NOUS PRÉPARE UNE MASSE ÉTERNELLE DE GLOIRE. » (2 Co 4, 8-10, 16-17)*

Par ces innombrables humanités le Christ « prend chair » à toutes les époques…

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 [le ciel le plus haut ; dans la terminologie de Thérèse, la septième demeure où le mariage spirituel est consommé]. 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 :

« Cette nuit obscure est une influence de Dieu en l'âme, qui la purge de ses ignorances et de ses imperfections habituelles — naturelles et spirituelles — laquelle influence les contemplatifs appellent contemplation infuse. » (NO 2,5,1)

« 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

[…] Dans le premier de ses écrits, sa *Vie*, Thérèse écrivit avec une entière honnêteté sur ses expériences spirituelles, même si, à ce moment-là, elle ne comprenait pas ce qu'elle traversait. Après le mariage spirituel, le « nuage d'inconnaissance » se dissipa : elle avait traversé le « désert » spirituel et la « nuit obscure » s'éclaira de la lumière de la sagesse divine infuse. Thérèse écrivit son *Château de l'âme* inspiré pour le profit spirituel de toutes les âmes contemplatives qui la suivraient sur la « voie royale ».

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.

Une expérience de conversion impliquant une statue du Christ fut considérée par Thérèse comme un tournant dans sa vie de prière. La statue *« représentait le Christ tout couvert de plaies. […] en la voyant je me sentis complètement bouleversée […] Une telle douleur s'empara de moi, en considérant combien j'avais mal répondu à l'amour que supposaient de telles plaies, que mon cœur semblait se briser. Je me prosternai aux pieds de mon Sauveur, en répandant des torrents de larmes, et le suppliai de me donner enfin la force de ne plus l'offenser. […] » (V 9,1.3)*

Un état d'« enfance spirituelle » est nécessaire à l'âme au terme de son expérience de seconde naissance

— 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.

Le passage des troisièmes demeures aux quatrièmes est probablement l'étape la plus difficile pour l'âme, mais il s'agit d'un saut quantique dans une nouvelle dimension**.** L'univers spirituel est entièrement du ressort de Dieu. Nous ne pouvons exiger la vie divine, mais devons acquérir l'attitude et l'ouverture d'esprit nécessaires à un généreux don de soi.

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.

Il n'y a rien de plus nécessaire pour nous que l'humilité

Non seulement on fait l'expérience de l'obscurité à chaque niveau intérieur, mais elle doit être acceptée comme faisant partie du moi. L'orgueil doit être laissé de côté, car, comme le dit Thérèse: *« l'humilité est la vérité »*.

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)*

Thérèse conseille aux âmes de ne pas plier sous le poids de leur propre misère ou de leur nature pécheresse, mais de **garder leur regard spirituel fixé sur Dieu**: *« Là elle découvrira sa propre bassesse beaucoup mieux qu'en elle-même » (1D 2,8).* **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 »**:

> *« Les âmes qui habitent les secondes demeures entendent donc les appels que leur adresse le Seigneur […] Il nous parle ici par l'intermédiaire de gens de bien, de sermons, ou de livres de piété que nous lisons; il emploie, en outre, beaucoup d'autres moyens que vous connaissez, comme les maladies, les épreuves, ou enfin UNE VÉRITÉ QU'IL NOUS ENSEIGNE DANS CES MOMENTS QUE NOUS CONSACRONS À L'ORAISON. Si peu fervente que vous supposiez cette oraison, Dieu en fait grand cas. » (2D 2-3)*

> *« Ne vous découragez donc point, quand il vous arrive de faire quelques chutes; reprenez aussitôt votre marche en avant. […] Quant à ceux qui ont commencé, qu'ils se gardent bien de se décourager et de retourner en arrière. […] N'ALLONS DONC PAS CROIRE QUE NOUS ENTRERONS AU CIEL SI NOUS NE RENTRONS EN NOUS-MÊMES. » (2D 9.11)*

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

10 ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL DE L'ÂME

LE CHÂTEAU INTÉRIEUR 2/2

8. Les quatrièmes demeures

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 : *« Ce dont je vais vous entretenir commence à être surnaturel, et il est très difficile de le faire comprendre. » (4D 1,1)*

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**. Thérèse enseigne à l'âme ce qu'il convient qu'elle fasse :

> *« […] Si l'on veut réaliser de sérieux progrès dans cette voie et parvenir aux Demeures que nous désirons, L'IMPORTANT N'EST PAS DE PENSER BEAUCOUP, MAIS D'AIMER BEAUCOUP. FAITES DONC CE QUI STIMULERA DAVANTAGE EN VOUS L'AMOUR. Celui qui aime le plus n'est pas celui qui a le plus de consolations, mais celui qui est le plus résolu à contenter Dieu en tout. » (4D 1,7)*

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** :

> *« Ordinairement l'imagination prend son vol de suite ; il n'y a que Dieu qui puisse l'enchaîner. […] Généralement, toutes nos inquiétudes et nos peines viennent de ce que nous ne nous comprenons pas. […] Toutefois, même durant notre exil sur la terre, le Seigneur délivre l'âme de ce tourment lorsqu'elle est parvenue à la dernière demeure. » (4D 1,8-9.12)*

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. Il est plus important que l'âme soit ouverte et reconnaissante de recevoir l'amour plutôt que de mettre une étiquette sur l'état qu'elle vit.

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.

Dans les quatrièmes demeures, Thérèse s'étend sur ces symboles et décrit « deux fontaines qui remplissent d'eau deux bassins » :

> *« Or les deux bassins dont j'ai parlé se remplissent d'eau de différentes manières. Le premier la reçoit de très loin ; elle est amenée par des aqueducs et à l'aide de notre industrie ; l'autre la reçoit immédiatement de la source qui le remplit sans bruit aucun. […] elle [la source] répand du bassin une fois rempli un grand ruisseau ; il n'est plus besoin de notre industrie pour l'avoir. » (4D 3-4)*

Il semble que Thérèse décrive ce dont l'âme doit faire l'expérience lors du passage de la méditation discursive, de la contemplation acquise ou prière de recueillement, qu'elle prépare et inaugure, à l'oraison de quiétude infuse que Dieu instille en l'âme. **La première prière commence en nous-mêmes (sens et facultés) et se termine en Dieu ; la seconde « *commence […] en Dieu et se termine […] en nous* »** *(4D 2,4)*, tandis que la délectation déborde de l'esprit et est goûtée par les sens et les facultés.

La nature de l'amour est de servir

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 :

> *« L'âme elle-même est impuissante à comprendre les dons qui lui sont accordés alors. Elle respire une suave odeur, disons-le maintenant, comme si dans ce fond intime il y avait un brasier où l'on jetât des parfums les plus embaumés. On ne voit ni la flamme du brasier, ni l'endroit où il est, mais la chaleur et la fumée odoriférante pénètrent l'âme tout entière, et même bien souvent, je le répète, le corps lui-même y participe. » (4D 2,6)*

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)*

Thérèse indique certains des effets de la relation d'amour grandissante :

> *« L'âme n'est plus aussi liée que précédemment dans les choses qui concernent le service de Dieu ; elle s'y trouve, au contraire, beaucoup plus au large. Sa frayeur de l'enfer n'est plus aussi grande […] et elle est remplie de la plus ferme confiance qu'elle jouira de Dieu un jour. » Il n'y a plus de « crainte de perdre la santé, qui lui faisait fuir les austérités [ni] l'appréhension qu'elle avait pour les épreuves […] sa foi est plus vive ; elle comprend que si elle les endure pour Dieu, Sa Majesté lui donnera la grâce de les supporter avec patience […]. Enfin elle a grandi dans toutes les vertus. » (4D 3,9)*

9. Les cinquièmes demeures

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 compare 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 :**

> *« Or cette union, d'après moi, est le cellier où le Seigneur la place [l'âme], quand il veut, et comme il veut, et où nous ne saurions pénétrer de nous-mêmes, malgré toute notre industrie. C'est à Sa Majesté de nous introduire et de nous placer dans le centre de notre âme. […] Le Seigneur entre dans le centre de notre âme, sans passer par aucune de ses portes, comme il entra chez ses disciples, quand il leur dit : La paix soit avec vous, ou qu'il sortit du sépulcre, sans lever la pierre qui le fermait. » (5D 1,12)*

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)*

Toute âme a le potentiel de recevoir cette « perle » qu'est la contemplation

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 :**

> *« Vous voyez cette âme que Dieu prive complètement d'intelligence par rapport à toutes les choses créées, pour mieux imprimer en elle la véritable sagesse ; elle ne voit, ni n'entend, ni ne comprend rien durant le temps de cette oraison. Dieu s'établit lui-même dans l'intimité de cette âme, de telle sorte que, quand elle revient à elle-même, elle ne saurait avoir le moindre doute qu'elle n'ait été en Dieu et que Dieu n'ait été en elle. […] « Mais, me direz-vous, comment l'âme a-t-elle vu, comment a-t-elle compris cette faveur, puisqu'elle ne voit ni ne comprend ? » Je ne dis pas qu'alors elle l'a vue. C'est ensuite qu'elle s'en rend parfaitement compte. Ce n'est point une vision proprement dite, c'est une certitude qu'elle possède et que Dieu seul peut donner. » (5D 1,9-10)*

Dieu ne demande de nous que deux choses : que nous l'aimions, et que nous aimions notre prochain

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. »* (50 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. Si nous nous y conformons d'une manière parfaite, nous accomplissons sa volonté, et nous lui sommes unis… dès lors que cet amour est parfait, on a réalisé tout ce qu'il fallait. Si notre amour pour le prochain ne prenait ses racines dans l'amour même de Dieu, il ne pourrait s'élever à la perfection. » (5D 3,7.9)*

10. Les sixièmes demeures 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'obscure 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 reconnaissions comme notre roi et que nous voyions nos propres misères. Cette reconnaissance est très importante pour ce qui va suivre.* » (6D 1,12)

Les vertus, surtout l'humilité, sont fortifiées: « *L'âme, en effet, voit clairement que si elle possède quelque bien, elle le tient de Dieu et nullement d'elle-même* » *(6D 1,4). « Cette faveur opère un tel effet que l'âme se consume de désirs. » (6D 2,4)*

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)*

Thérèse nous livre une description de son expérience du mariage spirituel, mais chaque âme suit son cheminement unique propre: « *Chacune de nous, il est vrai, a une âme; mais comme nous n'avons pas pour elle l'estime que mérite une créature faite à l'image de Dieu, nous ne comprenons point les profonds secrets qu'elle renferme.* » (7D 1,1)

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)*

La prière contemplative est le rendez-vous de l'âme seule avec Dieu

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.

L'être de Dieu, par-delà l'éternité, ne peut être traduit en langage articulé, bien que la présence vivante de l'Inhabitation trinitaire soit vécue avec certitude. Cela exige de vibrer en sympathie au plus profond du moi. Les tremblements sont perçus mais indescriptibles: une touche d'amour qui fait frémir les fibres du cœur; ailes spirituelles qui éclipsent l'âme; brise de l'Esprit qui trouble l'onde; feu rougeoyant qui pousse l'âme en avant, car, touchée par l'Étincelle, elle se languit de la Flamme, et, **dans le mariage spirituel, elle est devenue elle-même une Vive Flamme d'Amour**. Les cœurs en recherche s'approchent de cet éclat: « *En mes proches je montre ma sainteté.* » (Lv 10,3)

L'Immensité divine déborde de toutes parts, des vies sont réparées, des âmes sont guéries et renouvelées. Le feu que Jésus désira tant voir s'étendre n'est pas le feu nucléaire que tant redoutent, mais le feu transformant de l'amour: « *Très chers, ne jugez pas étrange l'incendie qui sévit au milieu de vous pour vous éprouver, comme s'il vous survenait quelque chose d'étrange. […] car l'Esprit de gloire, l'Esprit de Dieu repose sur vous.* » *(1 P 4,12; 15)*

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

Table des matières

1. La volonté de commencer: commencer à pratiquer la prière contemplative **3**

2. La goutte à goutte ou la trombe: nature de la prière contemplative **6**

3. Faut-il des techniques ? les préparations spirituelles à la prière contemplative **9**

4. L'osmose de l'amour: connaissance mystique et connaissance rationnelle **12**

5. Un cheminement de transformation: le cheminement de l'âme vers l'union à Dieu 1 **15**

6. Un cheminement de dépouillements: le cheminement de l'âme vers l'union à Dieu 2 **18**

7. Les approches différentes de la prière contemplative **21**

8. Six effets de la prière contemplative **24**

9. Les étapes du développement spirituel de l'âme 1 **27**

10. Les étapes du développement spirituel de l'âme 2 **30**



ISBN 979-10-97276-69-0