

# Chemins de contemplation

S'engager sur des chemins de contemplation consiste à laisser agir le Saint Esprit pour qu'il reflète en nous le visage du Christ dans toutes les circonstances de notre vie.

22/05/2018

Les Évangiles soulignent très souvent l'attitude de Jésus qui a recours à la prière dans le déroulement de sa mission. Le rythme de son ministère est, d'une certaine façon, marqué par les moments où il s'adresse au Père.

Jésus se recueille, en prière, avant son Baptême (cf. *Lc* 3,21), la nuit qui précéda l'élection des Douze (cf. *Lc* 6,12), au mont Thabor, avant la Transfiguration (cf. *Lc* 9,28), au Jardin des Oliviers, lorsqu'il se prépare à affronter la Passion (cf. *Lc* 22,41-44). Le Seigneur consacrait beaucoup de temps à la prière : à la tombée du soir, toute une nuit durant, très tôt le matin ou au cœur de journées d'intense prédication. Il priait ainsi constamment et recommanda très souvent à ses disciples de faire de même : « Il faut toujours prier sans jamais se lasser » (*Lc* 18,1).

Pourquoi cet exemple et cette insistance du Seigneur? Pourquoi la prière est-elle nécessaire ? Parce qu'elle répond réellement aux désirs les plus intimes de l'homme qui a été créé pour entamer un dialogue avec Dieu et le contempler. Ceci dit, la prière est surtout un don de Dieu, un

cadeau qu'il nous fait : « le Dieu vivant et vrai appelle inlassablement chaque personne à la rencontre mystérieuse de la prière. Cette démarche d'amour du Dieu fidèle est toujours première dans la prière, la démarche de l'homme est toujours une réponse » [1] .

Pour imiter le Christ et partager sa vie, il est indispensable d'être des âmes de prière. À travers la contemplation du Mystère de Dieu révélé en Jésus-Christ, notre vie devient petit à petit la sienne. Ce dont saint Paul parlait aux Corinthiens se réalise : « Et nous tous qui n'avons pas de voile sur le visage, nous reflétons la gloire du Seigneur, et nous sommes transformés en son image avec une gloire de plus en plus grande, par l'action du Seigneur qui est Esprit » (2 Cor 3,18). Tout comme saint Paul, nous sommes tous aussi appelés à refléter la face du Christ sur notre visage. *Être apôtres* revient

à être des messagers de l'amour de Dieu et on en fait personnellement l'expérience durant les moments de prière. Aussi peut-on comprendre l'actualité de l'invitation à «s'engager davantage dans la prière contemplative au cœur du monde et aider les autres à avancer sur des *chemins de contemplation*[2] » [3].

## **Accueillir de don de Dieu**

L'apôtre grandit au rythme de la prière, le renouveau personnel de son élan évangéliste provient de la contemplation. Le Pape nous rappelle que : «La meilleure motivation pour se décider à communiquer l'Évangile est de le contempler avec amour, de s'attarder en ses pages, et de le lire avec le cœur. Si nous l'abordons de cette manière, sa beauté nous surprend, et nous séduit chaque fois »[4]. C'est pourquoi il est essentiel de développer « un esprit contemplatif

qui nous permette de redécouvrir tous les jours que nous sommes dépositaires d'un bien qui nous humanise et nous aide à adopter une vie nouvelle. Il n'y a rien de meilleur à transmettre aux autres»[5].

Les Évangiles nous présentent différents personnages dont la vie a changé en rencontrant le Christ qui a fait d'eux des porteurs du message de son salut.

La femme samaritaine en est un exemple. Saint Jean nous dit qu'elle était simplement allée puiser de l'eau du puits près duquel Jésus, assis, se repose. Et c'est Lui qui entame le dialogue : « Donne-moi à boire » (Jn 4,10). De prime abord, la samaritaine n'est pas prête à engager la conversation: « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » (Jn 4,9). Mais le Seigneur lui fait comprendre qu'en réalité Il est *cette eau* qu'elle cherche:

« Si tu connaissais le don de Dieu...(*Jn* 4,10), celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » (*Jn* 4,14). Ensuite, après avoir touché le cœur de la samaritaine, il lui révèle clairement et simplement qu'il connaît son passé (cf. *Jn* 4,17-18), mais avec un amour tel, qu'elle ne se sent ni découragée ni rejetée. Au contraire, Jésus lui fait partager un nouvel univers, il la fait pénétrer dans un monde où l'on vit avec espérance, puisque le moment de la réconciliation est arrivé, le moment où les portes de l'oraison s'ouvrent à tout homme : « Femme, crois-moi ! L'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père. (...) Mais l'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les

adorateurs que recherche le Père» (Jn 4,21.23).

Dans ce dialogue avec Jésus, la samaritaine découvre la vérité de Dieu et celle de sa vie personnelle. Elle accueille le don de Dieu et se convertit radicalement. Aussi, l'Église a-t-elle considéré que ce passage de l'Évangile est une image puissante de la prière :

« "Si tu savais le don de Dieu !" (Jn 4, 10). La merveille de la prière se révèle justement là, au bord des puits où nous allons chercher notre eau : là, le Christ vient à la rencontre de tout être humain, il est le premier à nous chercher et c'est lui qui demande à boire. Jésus a soif, sa demande vient des profondeurs de Dieu qui nous désire. La prière, que nous le sachions ou non, est la rencontre de la soif de Dieu et de la nôtre. Dieu a soif que nous ayons soif de Lui (cf. Saint Augustin, *Quatre-*

*vingt-trois questions*, Chapitre 64, *De la Samaritaine*, § 4 : PL 40, 56) »[6].

La prière est une manifestation de l'initiative de Dieu qui part à la recherche de l'homme et attend sa réponse pour qu'il devienne son ami. Parfois, il peut nous sembler que c'est nous qui prenons l'initiative de consacrer à Dieu un temps de prière, alors qu'en réalité c'est déjà une réponse à son appel. La prière est à vivre dans l'esprit de l'appel réciproque : Dieu me cherche et m'attend et moi, qui ai besoin de Dieu, je le cherche.

## **Un temps pour Dieu**

L'homme a soif de Dieu même si, bien souvent, il n'arrive pas à le reconnaître et peut refuser d'aller aux sources d'eau vive que sont ces moments consacrés à la prière.

Dans ce sens, l'histoire de la samaritaine se répète pour beaucoup d'âmes: Jésus demande un peu



d'attention, essaie de susciter un dialogue dans le cœur, à un moment qui peut sembler déplacé. On dirait que ces minutes quotidiennes pour Lui sont de trop, qu'il n'y a pas d'espace dans notre agenda surbooké. Cela dit, lorsqu'on se laisse saisir par le Seigneur dans ce dialogue contemplatif, on découvre alors que la prière n'est pas quelque chose *quel'on fait pour Dieu* mais, d'abord et surtout, un don que Dieu nous accorde et que nous ne faisons qu'accueillir.

Consacrer du temps au Seigneur n'est pas une tâche parmi tant d'autres, un créneau de plus dans un horaire serré. C'est accueillir un cadeau infiniment précieux, une perle précieuse ou un trésor caché dans la normalité de la vie ordinaire, dont nous devons délicatement prendre soin.

Le choix du moment consacré à la prière dépend d'une volonté qui souhaite se laisser séduire par l'Amour: on ne fait pas oraison quand on en a le temps, mais *on prend le temps de faire oraison*.

Quand on « case » la prière dans les trous de son emploi du temps, elle n'est jamais faite régulièrement. Le choix du moment révèle les secrets du cœur : il montre la place accordée à l'amour de Dieu dans la hiérarchie de nos intérêts quotidiens[7].

Prier est toujours possible : le temps du chrétien est le temps du Christ ressuscité qui est avec nous tous les jours (cf. *Mt 28,20*). « La tentation la plus courante, la plus cachée, est notre *manque de foi*. Elle s'exprime moins par une incrédulité déclarée que par une préférence de fait. Quand nous commençons à prier, mille travaux ou soucis, estimés urgents, se présentent comme prioritaires ; de nouveau, c'est le

moment de la vérité du cœur et de son amour de préférence »[8].

Le Seigneur, premier servi. Il est donc très souhaitable de se proposer un horaire précis et adéquat, pour adapter le plan de vie aux circonstances personnelles. L'aide des conseils de la direction spirituelle peut s'avérer précieuse pour cela. Saint Josémaria fit de longs moments de prière en voiture, lors de ses voyages apostoliques, ou bien dans le tram, ou en marchant dans les rues de Madrid, lorsqu'il ne lui était pas possible de faire autrement. Celui qui recherche la sainteté au cœur de la vie ordinaire peut se trouver dans des circonstances comparables : parfois, un père, une mère de famille, ne pourront pas faire autrement que de prier pendant qu'ils s'occupent de leurs petits. Ce sera très agréable à Dieu. En tout état de cause, se dire que le Seigneur nous attend et qu'il a préparé les

grâces dont nous avons besoin pour nous les offrir dans l'oraison peut nous aider à choisir le temps et l'endroit les plus propices.

## **Le combat de la prière**

Considérer que la prière est un art, demande de reconnaître que l'on peut toujours mieux prier, si nous laissons agir de plus en plus la grâce de Dieu en notre âme. Dans ce sens, la prière est aussi un combat [9]. Elle est une lutte tout d'abord contre nous-mêmes. Les distractions envahissent notre esprit à l'heure de faire du silence intérieur. Elles nous dévoilent ce qui retient notre cœur et sont à même de devenir une lumière pour demander de l'aide à Dieu [10].

Notre époque nous offre de multiples possibilités technologiques qui facilitent la communication dans tous les sens, mais qui augmentent aussi les occasions de nous distraire. On peut dire qu'un nouveau défi est

lancé à la croissance de la vie contemplative : apprendre à vivre le silence intérieur tout en étant plongé dans un bruit extérieur *incessant*.

Aujourd'hui, la primauté de la gestion sur la réflexion ou l'étude est un défi à relever. Nous sommes habitués à travailler en *multi-tasking*, en *multi-tâches*, pris par beaucoup de travaux en même temps. Cela peut facilement nous conduire à vivre dans l'immédiateté de *l'action-réaction*. Cela dit, ce contexte permet aussi d'apprécier encore plus les capacités d'attention, de concentration, de réflexion pour approfondir ce qui en vaut réellement la peine.

Le silence intérieur nous apparaît comme une condition nécessaire à la vie contemplative. Il nous délivre de *l'attachement* à l'immédiat, à ce qui est facile, à ce qui nous distrait mais ne nous satisfait pas, de sorte que

nous puissions river notre regard sur notre vrai bien : le Christ qui vient à notre rencontre dans l'oraison.

Le recueillement intérieur implique un mouvement allant de la dispersion dans de nombreuses activités à l'intériorité où il est plus simple de trouver Dieu et de reconnaître sa présence et son agir dans notre vie au quotidien: des détails, au jour le jour, des lumières accordées, les attitudes des autres qui nous permettent de pouvoir lui manifester notre adoration, notre repentir, nos demandes. Aussi le recueillement est-il essentiel pour l'âme contemplative au cœur du monde : « La vraie prière, celle qui happe tout l'individu, n'est pas tant favorisée par la solitude du désert que par le recueillement intérieur»[11].

**En quête de nouvelles lumières**

La prière est aussi la quête de l'homme. Elle suppose le désir de ne pas se contenter d'une façon routinière de s'adresser au Seigneur . S'il est vrai qu'il faut vouloir renouveler constamment son amour pour entretenir une relation durable, cela est encore plus vrai pour la relation avec Dieu, forgée tout spécialement pendant ces moments exclusivement consacrés à la prière.

«Dans ta vie, si tu te le proposes, tout peut devenir la matière d'une offrande au Seigneur, l'occasion d'un colloque avec ton Père du ciel, qui a toujours de nouvelles lumières à concéder. »[12]. En effet, le Seigneur compte sur la recherche passionnée de ses enfants, sur la disposition d'écouter avec simplicité la parole qu'il nous adresse, sans penser qu'il n'y a plus rien de nouveau à découvrir, pour accorder ces lumières. L'attitude de la samaritaine, près du puits, en est un

bon exemple : sa vie de foi était certes faible et froide mais, dans l'intimité de son cœur, elle souhaitait l'arrivée du Messie.

Cette aspiration nous permet de rapporter de nouveau au Seigneur les événements quotidiens, mais sans prétendre obtenir une solution immédiate, à notre mesure.

Il faut d'abord se demander très souvent ce que veut le Seigneur : il n'attend que notre présence en face de Lui, que nous nous souvenions, pleins de reconnaissance, de tout ce que le Saint Esprit œuvre toujours en nous. Cela demande aussi de reprendre les Évangiles et de contempler calmement les scènes, de s'y plonger « comme un personnage de plus »<sup>[13]</sup>, comme si on y était, pour se laisser interpeller par le Christ.

Dans notre dialogue avec le Seigneur, nous nourrissons notre prière à



partir des textes que la liturgie de l'Église nous a proposés ce jour-là. Les sources de la prière sont inépuisables : si l'on sait s'y abreuver avec un esprit nouveau, l'Esprit Saint fera le reste.

## **Quand on ne trouve pas ses mots**

Ceci dit, il peut arriver de temps en temps que, malgré notre effort, on n'arrive pas à dialoguer avec Dieu. C'est aussi alors que le Seigneur nous console :

"Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. "(Mt 6,7). Il faut alors reprendre confiance en l'Esprit Saint qui œuvre en notre âme et qui "vient au secours de notre faiblesse car nous ne savons pas prier comme il faut. L'Esprit lui-même intercède pour nous par des gémissements inexprimables" (Rm 8,26).

Au fil des paroles de saint Paul aux Romains, Benoît XVI décrivait cette attitude d'abandon qui imprègne l'oraison:

«Nous voulons prier, mais Dieu est loin, nous n'avons pas les paroles, le langage, pour parler à Dieu, ni même la pensée. Nous pouvons seulement nous ouvrir, mettre notre temps à la disposition de Dieu, attendre qu'il nous aide lui-même à entrer dans le vrai dialogue. L'apôtre dit : ce manque de paroles, cette absence de paroles, mais aussi ce désir d'entrer en contact avec Dieu, est précisément la prière que l'Esprit Saint non seulement comprend, mais apporte et interprète auprès de Dieu. »[14] .

Il n'y a aucune raison de se décourager quand on a des difficultés à demeurer en dialogue avec le Seigneur. Quand notre cœur semble être mal à l'aise avec la réalité spirituelle, que le temps de

l'oraison devient long, que la pensée divague, que la volonté résiste, que le cœur est sec, nous pouvons considérer ce que nous dit saint Josémaria :

« Souviens-t'en : la prière ne consiste pas en de beaux discours, des phrases grandiloquentes, consolantes...

La prière, c'est parfois un simple regard sur une représentation de Notre-Seigneur ou de sa Mère ; d'autres fois encore l'offrande de tes bonnes œuvres, des fruits de ta fidélité...

Comme la sentinelle qui veille, nous devons nous tenir à la porte de Dieu Notre-Seigneur : et cela c'est prier. Un peu comme le petit chien aux pieds de son maître.

- N'aie pas peur de le lui dire : Seigneur, tu me vois ici comme un chien fidèle ; ou mieux, comme un

petit âne qui n'enverra pas de ruades à celui qui l'aime.»[15].

## **La source qui change le monde**

La vie de prière nous ouvre les portes de l'amitié avec Dieu, elle relativise les problèmes auxquels nous accordons parfois une importance démesurée, elle nous rappelle que nous sommes toujours dans les mains de notre Père du Ciel. Cela dit, elle ne nous isole pas du monde puisqu'elle n'est pas le faux-fuyant des soucis quotidiens. La vraie prière est significative : elle a une incidence dans notre vie, elle l'éclaire et nous ouvre à notre environnement avec une perspective surnaturelle :

« Il s'agit donc d'une prière intense, qui toutefois ne détourne pas de l'engagement dans l'histoire: en ouvrant le cœur à l'amour de Dieu, elle l'ouvre aussi à l'amour des frères et rend capable de construire

l'histoire selon le dessein de Dieu  
»[16].

Le Seigneur ne tient pas seulement à éteindre notre soif dans la prière, mais à faire que cette expérience nous conduise à partager la joie de Le fréquenter, comme ce fut le cas de la samaritaine après avoir rencontré Jésus. Elle s'empessa de le faire connaître à tout son entourage :

« Beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en Jésus, à cause de la parole de la femme qui rendait ce témoignage : « Il m'a dit tout ce que j'ai fait. » (*Jn 4,39*). Le désir de partager notre expérience du Christ avec les autres est le signe de l'authentique prière. En effet « quel est l'amour qui ne sent pas le besoin de parler de l'être aimé, de le faire connaître, de le montrer aux autres ? »[17].

Sainte Marie est maîtresse de prière. Elle, qui a su garder les choses de son

Fils et les méditer en son cœur (cf. *Lc* 2,51), entoure les disciples de Jésus dans leur prière (cf. *Ac* 1,14), et leur montre le chemin pour qu'ils reçoivent en plénitude le don du Saint-Esprit qui leur permettra de se lancer dans l'aventure divine de l'évangélisation.

*D'après Juan Francisco Pozo - Rodolfo Valdés*

.....

[1] *Catéchisme de l'Église Catholique*, n. 2567.

[2] Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n. 67.

[3] F. Ocáriz, *Lettre pastorale*, 14-II-2017, n. 8.

[4] François, Ex. Ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), n. 264.

[5] *Ibid.*

[6] *Catéchisme de l'Église catholique*, n. 2560. Cf. Saint Augustin, *De diversis quaestionibus octoginta tribus*, 64, 4: CCL 44 A140 (PL 40, 56).

[7] Cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, n.2710.

[8] *Catéchisme de l'Église catholique*, n. 2732.

[9] Cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, n. 2725 et suivants.

[10] Cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, n. 2729.

[11] Saint Josémaria, *Sillon*, 460.

[12] Saint Josémaria, *Forge*, 743.

[13] Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n. 222.

[14] Benoît XVI, Audience générale, 16 mai 2012.

[15] Saint Josémaria, *Forge*, n.73.

[16] Saint Jean-Paul II, Lettre Apostolique *Novo millennio ineunte*, n. 33.

[17] François, Ex. Ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), n. 264.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-lu/article/chemins-de-contemplation/> (20/01/2026)