

# Travail et contemplation (II)

Comment atteindre la  
contemplation en travaillant ou  
en réalisant toute activité de la  
vie quotidienne ?

29/07/2019

*Comme ils faisaient route, il entra dans un village, et une femme, nommée Marthe, le reçut dans sa maison. Celle-ci avait une sœur appelée Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. Marthe, elle, était absorbée par les multiples soins du service.*

***Intervenant, elle dit : “Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur me laisse servir toute seule ? Dis-lui donc de m’aider”. Mais le Seigneur lui répondit : “Marthe, Marthe, tu te soucies et t’agites pour beaucoup de choses ; pourtant il en faut peu, une seule même. C’est Marie qui a choisi la meilleure part ; elle ne lui sera pas enlevée[1].***

Au cours de l’histoire, on s’est souvent inspiré de Marthe et de Marie pour représenter la vie contemplative et la vie active, comme deux genres de vie dont le premier serait plus parfait que le second, selon les propos du Seigneur : ***C’est Marie qui a choisi la meilleure part.***

En règle général, on a rapporté ces propos à la vocation religieuse, entendant à grands traits par vie contemplative la vie de ceux qui

s'éloignent matériellement du monde pour s'adonner à la prière ; et par vie active la vie de ceux qui mènent à bien des tâches telles que l'enseignement de la doctrine chrétienne, le soin des malades et d'autres œuvres de miséricorde.

Prenant ces termes dans ce sens précis, on a affirmé depuis des siècles qu'il est possible d'être contemplatifs dans l'action. Le sens classique de cette expression n'est pas donc que la contemplation est possible dans les activités professionnelles, familiales et sociales, propres aux fidèles courants, mais qu'elle concerne plutôt les activités d'apostolat et de bienfaisance à l'intérieur de la vocation religieuse.

Saint Josémaria a enseigné à approfondir les paroles du Seigneur à Marthe, en faisant voir qu'il n'y a aucune opposition entre la

contemplation et l'accomplissement, le plus parfait possible, du travail professionnel et des devoirs ordinaires d'un chrétien.

Nous avons déjà considéré, dans un éditorial précédent, ce qu'est la contemplation chrétienne : cette prière simple de tant d'âmes qui, parce qu'elles aiment beaucoup et sont dociles à l'Esprit Saint, cherchant en tout l'identification au Christ, sont conduites par le Paraclet jusqu'à pénétrer dans les profondeurs de la vie intime de Dieu, de ses œuvres et de ses desseins, avec une sagesse qui élargit toujours plus leur cœur et leurs connaissances. Une prière où **les mots deviennent inutiles, parce que la langue n'arrive pas à s'exprimer. Alors le raisonnement se tait. On ne discourt plus : on se regarde ! Et l'âme se met encore une fois à chanter un chant nouveau, parce qu'elle se sent et se sait aussi sous**

**le regard aimant de Dieu, à tout instant[2].**

Maintenant il convient de s'arrêter à considérer trois voies par lesquelles la contemplation peut s'exprimer : dans les moments consacrés exclusivement à la prière ; en travaillant ou en s'occupant d'une autre activité ne requérant pas toute l'attention de l'esprit ; et, finalement, à travers le travail lui-même, y compris lorsqu'il exige une concentration exclusive. Ces trois voies forment ensemble la vie contemplative, faisant de la vie ordinaire une vie à la fois au Ciel et sur la terre, comme le rappelait Saint Josémaria.

**Dans la prière et dans toutes les normes de piété**

Avant tout, la contemplation doit être demandée et recherchée dans l'accomplissement exact et fidèle des normes du plan de vie, spécialement

dans les moments consacrés de manière exclusive à la prière mentale.

**“Et in meditatione mea exardescit ignis” — et dans ma méditation s’allume le feu.**

**— C’est pour cela que tu vas prier : pour devenir foyer ardent, flamme vive, qui donne chaleur et lumière[3].** Les moments de prière bien faits sont la chaudière 8 qui répand sa chaleur aux différentes circonstances de la journée.

Du recueillement dans les moments de prière ; de la fréquentation du Seigneur recherché avec envie dans ces moments, parfois à l’aide d’un texte pouvant aider à centrer sa tête et son cœur en Dieu ; de l’effort pour repousser les distractions ; de l’humilité pour commencer et recommencer, sans compter sur ses propres forces mais sur la grâce de Dieu ; en un mot, il dépend de la

fidélité quotidienne aux moments de prières que l'idéal d'être contemplatif au milieu du monde devienne réalité, bien au-delà de ces moments mêmes.

Saint Josémaria nous a appris à chercher la contemplation dans les moments de prière mentale : à contempler la vie du Seigneur, à le regarder dans l'Eucharistie, à fréquenter les Trois Personnes divines par la voie de la Très Sainte Humanité de Jésus-Christ, à aller à Jésus par Marie... Quand on fait la prière mentale, il est nécessaire de ne pas se contenter de la répétition de quelques prières vocales, même si parfois il faudra les répéter pendant longtemps, mais en les voyant comme la porte qui ouvre la contemplation.

Dans les rapports humains aussi, lorsque deux amis se rencontrent, ils ont l'habitude de s'adresser quelques

phrases de salutation pour engager le dialogue. Mais le contact ne peut pas se réduire à cela. La conversation doit se poursuivre avec des mots plus personnels, jusqu'au moment où ils ne sont même plus nécessaires, tant la syntonie est profonde et grande la familiarité. À plus forte raison dans nos relations avec Dieu. **Nous commençons par des prières vocales [...]. D'abord une oraison jaculatoire, puis une autre, et une autre... jusqu'à ce que cette ferveur semble insuffisante, tant les mots paraissent pauvres... : alors on donne libre cours à l'intimité divine, dans une contemplation de Dieu qui ne connaît ni repos, ni fatigue[4].**

### **En travaillant ou en s'occupant d'une autre activité**

La contemplation ne se limite pas aux moments consacrés à la prière. Elle peut avoir lieu au long de la



journée, au milieu des occupations ordinaires, pendant qu'on s'occupe de tâches ne requérant pas toute l'attention de l'esprit et qui doivent être accomplies, ou bien lors des pauses dans d'autres types de travail.

On peut contempler Dieu en marchant dans la rue, en accomplissant certains devoirs familiaux et sociaux, habituels dans la vie de n'importe qui, ou en réalisant des tâches qu'on maîtrise aisément, ou encore à l'occasion d'une interruption dans l'activité, ou simplement d'une attente...

De la même façon que, dans les moments de prière, les oraisons jaculatoires peuvent ouvrir le chemin de la contemplation, ainsi, au milieu de toutes ces occupations, la recherche de la présence de Dieu débouche sur une vie contemplative, même plus intense, comme le Seigneur l'a fait expérimenter à saint

**Josémaria. C'est à ne rien y comprendre : je connais quelqu'un qui est froid (en dépit de sa foi, qui n'admet pas de limites), à côté du feu tout divin du tabernacle, et qui ensuite, en pleine rue, parmi le bruit des voitures, des tramways et des gens, en lisant le journal, vibre, dans des emportements de folie d'Amour de Dieu ! [5]**

Cette réalité est entièrement un don de Dieu, mais seul peut le recevoir celui qui le désire du fond du cœur et ne le rejette pas par son comportement. En revanche, celui-là le rejette qui a les sens éparpillés, ou qui se laisse dominer par la curiosité, ou submerger par un tourbillon de pensées et d'imaginaires inutiles qui le distraient et le dissipent. En un mot, celui qui ne sait *pas être à ce qu'il fait* [6]. La vie contemplative requiert la mortification intérieure, se renier soi-même par amour de Dieu, pour qu'il règne dans le cœur

et soit le centre vers lequel convergent en dernière instance les pensées et les affections de l'âme.

## **Contemplation dans et à travers les activités ordinaires**

De même que dans les moments de prière il ne faut pas se contenter de répéter des oraisons jaculatoires ni se limiter à lire et à méditer un texte, mais qu'il est bon de chercher le dialogue avec Dieu jusqu'à arriver, avec sa grâce, à la contemplation, pareillement dans le travail, qui doit se transformer en prière, il est nécessaire de ne pas se contenter de l'offrir au début et de rendre grâce à la fin, ou même de renouveler cette offrande à plusieurs reprises, bien unis au sacrifice de l'autel. Tout cela est déjà très agréable aux yeux de Dieu, mais un fils de Dieu doit être audacieux et aspirer à plus : à faire son travail comme Jésus à Nazareth, uni à lui. Un travail dans lequel,

grâce à l'amour surnaturel dont il est animé, on contemple Dieu qui est Amour[7].

Un enseignement constant et caractéristique de saint Josémaria est que la contemplation est possible non seulement pendant qu'on réalise une activité, mais au moyen des activités que le Seigneur veut nous voir réaliser, dans ces tâches mêmes et à travers elles, y compris s'il s'agit d'un travail exigeant toute la concentration de l'esprit. Saint Josémaria enseignait qu'un moment arrive où l'on ne sait plus distinguer ces deux domaines, ces deux mots, contemplation et action, qui finissent par signifier la même chose dans l'esprit et dans la conscience.

Étant donné que la contemplation est comme une anticipation de la vision béatifique, fin dernière de notre vie, il faut que toutes les activités que Dieu nous demande de réaliser —

comme le travail et les tâches familiales et sociales, qui sont sa Volonté pour chacun — puissent être une voie pour la vie contemplative. En d'autres termes, pour la même raison que n'importe laquelle de ces activités peut être faite par amour de Dieu et avec amour de Dieu, ainsi on peut en faire un moyen de contemplation, celle-ci n'étant autre chose qu'un moyen spécialement familial de connaître et d'aimer Dieu.

Nous pouvons contempler Dieu dans les activités que nous réalisons par amour pour lui, parce que cet amour est participation de l'Amour infini qu'est l'Esprit Saint, qui sonde tout, jusqu'aux *profondeurs de Dieu*[8]. Celui qui travaille par amour de Dieu peut se rendre compte — sans penser à une autre chose, sans se distraire — qu'il est en train de l'aimer en travaillant, de l'amour que l'Esprit Saint infuse dans le cœur des enfants de Dieu dans le Christ[9]. **Nous**

**reconnaissons Dieu, non seulement dans le spectacle que nous offre la nature, mais aussi dans l'expérience de notre travail et de notre effort[10].**

Nous pouvons aussi contempler Dieu à travers le travail, parce que s'il est fait par amour ce sera un travail réalisé avec la plus grande perfection dont nous sommes capables dans ces circonstances concrètes, une tâche qui reflète les perfections divines, un travail comme celui du Christ. Il en sera ainsi, pas forcément parce que ce travail semble réussi aux yeux des hommes, mais parce qu'il est bien fait aux yeux de Dieu. Il se peut que le travail ne soit pas réussi ou que, du point de vue humain, ce soit un échec, mais que, malgré tout, il soit bien fait devant Dieu, avec droiture d'intention et esprit de service, en mettant en exercice les vertus ; en un mot, avec perfection humaine et chrétienne. Un travail de cette sorte

est un moyen de contemplation. À partir de tout cela, on comprend que la contemplation est possible dans et à travers les tâches exigeant toutes les énergies de l'esprit, comme celles par exemple de l'étude et de l'enseignement.

Le chrétien qui travaille ou accomplit ses devoirs par amour de Dieu, travaille en union vitale avec le Christ. Ses œuvres deviennent alors des œuvres de Dieu, *operatio Dei*, et pour cela même un moyen de contemplation. Or, il ne suffit pas d'être en état de grâce et que les

œuvres soient moralement bonnes. Elles doivent être informées d'une charité héroïque et réalisées avec des vertus héroïques, selon cette manière divine d'agir que les Dons de l'Esprit Saint confère à celui qui est docile à leur action.

\*\*\*

La contemplation dans la vie ordinaire donne un avant-goût de l'union définitive avec Dieu dans le ciel. Tout en amenant à agir avec toujours plus d'amour, elle allume le désir de le voir non plus à travers les activités que nous réalisons, mais face à face. **Nous vivons alors comme des captifs, comme des prisonniers. Tandis que nous réalisons avec la plus grande perfection possible, malgré nos erreurs et nos limites, les occupations propres à notre condition et à notre métier, notre âme désire ardemment s'échapper. Elle va vers Dieu, comme le fer attiré par la force de l'aimant. L'on commence à aimer Jésus, de façon plus efficace, et à ressentir une tendre émotion [...]. C'est une nouvelle façon de marcher sur terre, une façon divine, surnaturelle et merveilleuse. Nous rappelant bien des écrivains espagnols du seizième siècle, peut-**



**être voudrons-nous goûter nous  
aussi la saveur de ces mots : je vis  
parce que je ne vis pas : c'est le  
Christ qui vit en moi (cf. Ga 2,20)  
[11].**

F.J. López Díaz

---

[1] Lc 10, 38-42.

[2] Saint Josémaria, Amis de Dieu, n° 307.

[3] Saint Josémaria, Chemin, n° 92.

[4] Saint Josémaria, Amis de Dieu, n° 296.

[5] Saint Josémaria, 26 mars 1932, dans Cahiers intimes, n° 673.

[6] Saint Josémaria, Chemin, n° 815.

[7] Cf. 1 Jn 4, 8.

[8] 1 Co 2, 10.

[9] Rm 5, 5.

[10] Saint Josémaria, Quand le Christ passe, n° 48.

[11] Saint Josémaria, Amis de Dieu, n° 296-297.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-lu/article/travail-et-  
contemplation-ii/](https://opusdei.org/fr-lu/article/travail-et-contemplation-ii/) (09/02/2026)