

## UN REGARD AUTRE : LA CONTEMPLATION

Contemplation. Le mot est à priori sympathique. Il évite les rigidités de la réflexion abstraite, déjoue les ruses du langage. Il ne se raidit pas, ne se rebelle pas. Il est accueil de ce qui vient à nous quand sont levés les obstacles de nos prétentions. Il est fils de l'Orient et de l'Occident. Selon les options de chacun, il fait bon ménage avec la méditation, l'adoration, la prière même. Qu'est-ce qui est en jeu dans la contemplation ? Lieu du désir et de la passivité ? De l'amour ou de l'indifférence ? De la gratuité ou de l'attente ? La contemplation peut-elle habiter la vie intellectuelle, la passion, l'action, avec lesquelles elle semble contradictoire ? Est-elle chemin à la rencontre de Dieu, du vide fondamental, du lieu originel ? Chemin qui ne mène nulle part ? Mais chemin où nous sommes attendus ?

Les expériences sont multiples. Certaines ténues, quotidiennes : un court instant où la vie révèle son « merveilleux contenu » (**Stig Dagerman, page 1**), un regard contemplatif sur une situation (**Jean-Marie Mantel, page 2**), une « écoute » de la nature (**Jean-Claude Renard, page 2**). D'autres révélations paraissent inopinées quand un symbole traditionnel devient en nous vivant (**Annick de Souzenelle, page 3**), quand le monde apparaît « à la mesure de l'incommensurable » et que l'adoration ne trouve pourtant aucun dieu pour l'accueillir (**Jean-Luc Nancy, page 3**)

Mais la rencontre de ce qui serait essentiel est une découverte qui suppose un long travail sur soi (voir l'expérience d'**Henri Michaux**, analysée par **Jean-Pierre Jossua page 4 et le poème page 5**). On n'aboutit que difficilement au moment où s'ouvrent des portes vers « l'être des choses » (**Heidegger, page 6**)

La tradition chrétienne distingue nettement méditation et contemplation. L'une est de l'ordre de la réflexion, de la méthode, des actions qui permettent de se dépouiller de toute entrave, de toute représentation. L'autre est le moment où l'on se laisse attirer par Dieu (**Molinos, pages 7-8**), où se vit une « connaissance amoureuse de Dieu » (**Jean de la Croix, pages 9-10**)

La même distinction se retrouve dans la tradition soufie : la méditation permet d'écartier les voiles qui obscurcissent la présence divine que laisse entrevoir la contemplation (**Faouzi Skali, page 11**)

Reste à savoir comment discerner « vraie » ou « fausse » contemplation. **Thérèse d'Avila (page 12)**, insiste auprès de ses sœurs : tout le monde n'a pas à être contemplatif. Ne prenons pas nos désirs pour des réalités (**Jean Vernet, page 13**). Un discernement est nécessaire (**William Johnston, pages 14-15**). Le témoignage des contemplatifs pourtant, interroge chacun.

### STIG DAGERMAN

Tout ce qui m'arrive d'important et tout ce qui donne à ma vie son merveilleux contenu : la rencontre avec un être aimé, une caresse sur la peau, une aide au moment critique, le spectacle du clair de lune, une promenade en mer à la voile, la joie que l'on donne à un enfant, le frisson devant la beauté, tout cela se déroule totalement en dehors du temps. Car peu importe que je rencontre la beauté l'espace d'une seconde où l'espace de cent ans. Non seulement la félicité se situe en marge mais elle nie toute relation entre celui-ci et la vie.

Stig Dagermann, Notre besoin de consolation est impossible à rassasier (1981) Actes Sud, 1989.p.18-19

## JEAN-MARC MANTEL

Une des premières étapes d'une démarche contemplative est d'apprendre à regarder sans interpréter. On va visualiser la situation, d'un regard qui ne s'enferme pas dans un jugement, qu'il soit positif ou négatif. On peut se familiariser avec ce type de regard dans la contemplation de la nature. La montagne ou la forêt peut être regardée d'un point de vue qui se contente d'accueillir les impressions, les couleurs, les sensations, sans se référer au passé, sans poser aucune connotation de jugement. Le regard est alors libéré de l'interprétation. Les perceptions sont accueillies telles qu'elles sont, dans l'instant où elles émergent dans la conscience. Chaque instant est vécu comme s'il était indépendant de l'instant précédent. C'est en effet ce ressenti qui vient, lorsque la mémoire et le mental ne cherchent pas à rattacher une perception à celle qui l'a immédiatement précédée.

Appliquée à la perception de la situation présente ou passée de la vie, cette manière de se positionner par rapport aux événements amène rapidement un apaisement. Il y a souvent en effet une dimension de culpabilité sous-jacente à la souffrance, qui s'éteint lorsque le regard ne s'enferme pas dans un jugement des autres ou de soi-même. Ne pas juger ne veut pas dire s'enfermer dans une passivité léthargique, sans capacité de discrimination, mais signifie que le jugement que l'on peut avoir sur la situation n'est pas considéré comme absolu, mais comme relatif. Il est un point de vue, et un point de vie n'est jamais la totalité de la chose.

Jean-Marc MANTEL Approche contemplative en psychothérapie.

## JEAN-CLAUDE RENARD

Les bûcherons d'ici parlent de la beauté d'un grand lit de bruyères,  
Plus bas dans la futaie.  
Ce sentier, devant moi, longé d'une lumière plus vive et plus profonde.  
Y mène-t-il les daims ?  
Ah que l'odeur de l'herbe et l'odeur de l'esprit apportées dans le souffle issu de ses  
domaines  
M'y conduisent comme eux,  
- Assuré par les astres  
Qu'un pouvoir innombrable est prêt dans les amandes !  
J'avance entre des arbres chargés d'un gui limpide qui dédie ses groseilles  
A l'obscur sacerdoce éveillé sous le givre.  
Il m'apparaît soudain que le miracle même dont j'espérais la force  
N'a plus à ébranler ces rameaux transparents  
Pour me faire avec eux céder à l'absolu.  
J'écoute la forêt prendre un sens infini  
Et m'enseigner déjà que malgré ce qui se passe et qui s'y décompose  
Un monde incorruptible est élu dans le monde

Jean-Claude RENARD  
La Terre du sacre , Seuil, 1966

## ANNICK DE SOUZENELLE

Si ma proposition est juste, le corps humain doit répondre au « Corps » divin. Sa construction doit obéir au schéma ontologique des structures divines ; elle ne peut qu'être adéquate au dessin du Tétragramme-Épée, au dessin de l'Arbre des Séphiroth. A la vérité, je dois confesser que ce n'est pas par ce processus de pensée que je suis arrivée à cette

conclusion. C'est la conclusion elle-même qui s'est imposée à moi d'emblée : contemplant l'Arbre des Séphiroth, un jour, j'y ai vu le corps de l'Homme.

Le dessin était mental (cela se passait un après-midi en pleine rue) ; j'ai été saisie si violemment que je me suis trouvée soudain devant la certitude d'être sur un chemin royal, un chemin de Vérité. La rue s'était illuminée. Je me sois cependant de préciser que cette « vision » me fut par la suite confirmée par cette même tradition Qabbaliste selon laquelle « le *Adam*, l'Homme d'en bas » (par opposition à « *Elohim*, l'Homme d'en haut ») relève, dans sa morphologie corporelle, de la structure fondamentale des Mondes dont l'Arbre des Séphiroth est l'Archétype.

Seulement, au moment où je la formulais, cette réalité ne me venait pas d'une quelconque information, mais d'une expérience personnelle.

A ce moment-là, une autre certitude s'imposa à moi avec non moins de violence : celle de pouvoir vérifier l'authenticité de l'Arbre par son adéquation au corps humain. Autrement dit, si le corps n'était pas l'Arbre des Séphiroth ce dernier n'était rien.

Aujourd'hui je peux assurer que l'Arbre est le schéma de la construction du Monde et que, à son image, le corps humain est le schéma de construction de notre devenir. Le corps est à la fois notre outil, notre laboratoire et notre ouvrage pour atteindre à notre vraie stature qui est divine.

Annick de Souzenelle *Le Symbolisme du corps humain* Albin Michel p.54

## JEAN-LUC NANCY

Adorer s'adresse à ce qui excède toute adresse. Ou encore : s'adresse sans chercher à atteindre, et même sans intention. Peut accepter de ne même pas s'adresser : de ne pouvoir ni viser, ni désigner, ni reconnaître le *dehors* auquel il s'envoie. Peut ne même pas l'identifier comme dehors car cela se passe ici même, nulle part ailleurs, mais ici grand ouvert. Rien qu'une bouche ouverte, ou bien un œil, une oreille : rien qu'un corps ouvert. De toutes leurs ouvertures, les corps sont dans l'adoration.

« Ici grand ouvert » : c'est le monde désormais, c'est notre monde. Ouvert sur rien d'autre que sur lui-même. Transcendant dans sa propre immanence. Invité, appelé à considérer non plus sa raison d'être mais au contraire le décloisonnement de toutes raisons – aussi bien que de toutes déraisons cyniques, sceptiques ou absurdes – pour se mesurer à ceci : qu'il donne à lui seul, ce monde, notre monde, la mesure de l'incommensurable. Sa contingence, sa fortuité, son errance ne sont que les noms fragiles, liés au régime de la raison suffisante, pour dire une raison non pas insuffisante (non pas un abîme, bien que sans fond), mais au contraire débordant toute suffisance, excédant toute satisfaction.

Jean-Luc Nancy *l'Adoration*, Galilée 2010 p.32-33

## JEAN-PIERRE JOSSUA

C'est grâce à la drogue que Michaux a découvert d'abord une immanence de l'infini en soi puis sa transcendance, bref une dimension qu'on peut nommer spirituelle ou mystique. Grâce à la drogue, il se guérit aussi d'une prolifération indéfinie de l'imagination et des fictions qui finissait par engorger sa création antérieure. De très beaux poèmes décrivent une expérience d'infini en montagne ; une autre de la blancheur qui, comme chez René Char, a valeur de transcendance ; une expérience extatique.

Mon âme déchargée de la charge de moi  
suit dans un infini qui l'anime et ne précise pas  
la pensée vers le haut  
vers toujours plus haut  
la merveilleusement simple et inarrêtable ascension.

Cette tendance va se poursuivre dans les écrits des vingt dernières années, conjointement à une autre : le souci d'une sagesse. Le recours à la drogue est en principe dépassé, mais les souvenirs des expériences faites sous son influence restent présents et un certain usage du haschich demeure. L'écriture aussi se modifie, s'élargit, s'apaise, à la mesure d'une évolution personnelle vers le calme, la simplicité, une certaine passivité consentie. La recherche de connaissance ne cesse pas, mais s'applique à une étude de la vie quotidienne (*Les Grandes Épreuves de l'esprit*, 1966, *Face à ce qui se dérobe*, 1975) et du rêve (*Façons d'endormi, façons d'éveillé*, 1969). Dans ce dernier recueil apparaissent un goût et une pratique de la rêverie qui va aller dans le sens de l'évolution « mystique ».

Dans cette première série de recueils, cette tendance est manifeste : expérience d'un espace entièrement ouvert, rapproché des expériences métaphysiques », de l'Inde ; recherche d'une libération à l'égard de la dualité et d'une unification de soi ; découverte d'un silence plein ; nouvelle expérience d'infini dans la « fête d'amour » ; contemplation exaltée. Elle va encore s'accroître dans la deuxième série d'œuvres : *Moments, traversées du temps*, suivi de *Vers la complétude* (1973). *Moments* est un recueil de poèmes dans lesquels les objets du monde semblent s'effacer, mais il est plus juste de remarquer que l'approche plus intense de l'Un n'abolit pas le multiple. On peut rapprocher de *Vers la complétude*, qui évoque une paix située dans les parages d'une révélation mystique, la section « Jours de silence » de *Chemins cherchés, chemins perdus* (1981) où Michaux propose un rituel dominical de solitude, jeûne et silence : demeurer dans l'immobilité pour accueillir « le rayonnement de la Permanence », le paradis immuable, l'unité. Les aphorismes de sagesse de *Poteaux d'angle* (1971, 1981) nous ramènent dans l'univers du taoïsme : celui du calme attentif, du non-agir, avec au terme l'invitation à une contemplation au-delà du temps ou à une participation à son écoulement. Dans le dernier ensemble publié par Michaux, *Déplacements, dégagements* (1985), l'expérience et l'écriture aboutissent, non sans un retour à un vocabulaire chrétien (prière, résurrection, communion) mais sous une influence dominante orientale, à « la jubilation à l'infini de la disparition des disparités. »

Jean-Pierre Jossua « Michaux par d'étranges chemins » in « La Vie spirituelle », sept 2011.

## HENRI MICHAUX

Après méditation  
naîtrait une main  
sereine  
apaisant l'accablé  
renforçant le sage  
déliant le prostré  
porteuse  
réparatrice  
une grande main de LUMIERE

Dans une autre vie  
dans une autre vue  
dans un autre vide  
sans âge, sans rides  
calme, épargnée,  
éloignant le mal, les pérégrinations  
les récriminations

Une main détachée  
apparaîtrait  
qui aurait vécu à part  
dans une vasque  
dans une eau lustrale  
enfouie dans l'Etre

enlevant toute flétrissure  
...

Une main immaculée montrerait la Voie  
pure comme le ciel bleu est bleu  
bleu sans angoisse  
pas le bleu part où commence le noir  
ne laissant place à aucun doute  
éliminant, annulant la mare des larves  
sortie des entrailles  
qui fait basculer la base...

Main d'azur annulant la main tantrique

Henri Michaux, Chemins cherchés, chemins perdus, Transgressions, Gallimard 1981  
p.175-176

## MARTIN HEIDEGGER

Entrer dans le sens (*Sinn*) tel est l'être de la méditation (*Besinnung*). Ceci veut dire plus que de rendre simplement conscient de quelque chose. Nous ne sommes pas encore arrivés à la méditation, lorsque nous n'en sommes encore qu'à la conscience. La méditation est davantage. Elle est l'abandon à « Ce qui mérite qu'on interroge ».

Par la méditation ainsi comprise, nous arrivons proprement là, où sans en avoir expérience ni vue distincte, nous séjournons depuis longtemps. Dans la méditation, nous allons vers un lieu à partir duquel seulement s'ouvre l'espace que chaque fois parcourent notre faire et notre non-faire. Méditer est d'une autre essence que le « rendre conscient » et le savoir de la science, d'une autre essence aussi que la culture.

La culture a besoin d'une image directrice assurée au préalable et d'un emplacement défendu de tous côtés. La production d'un idéal commun de culture et son rayonnement présupposent une situation de l'homme qui ne soit pas mise en question et qui soit assurée dans toutes les directions. Cette pré-supposition, de son côté, doit se fonder dans une foi à la puissance irrésistible d'une raison immuable et de ses principes ;

Au contraire, la méditation est seule à nous diriger vers le lieu de notre séjour. Celui-ci demeure toujours historique, c'est-à-dire à nous assigné, que nous le représentions, l'analysions et lui donnions une place en mode « historique » ou que nous croyions pouvoir, par un acte de notre seule volonté, nous détacher artificiellement de l'histoire en nous détournant de l' « histoire ».

Comment et par quels moyens notre séjour historique adosse et achève son habitation : la méditation n'en peut rien décider d'une façon immédiate.

L'âge de la culture touche à sa fin, non parce que les signes d'un âge du monde deviennent visibles, où pour la première fois « Ce qui mérite qu'on interroge » ouvre à nouveau les portes vers l'être (*zum Wesenhaften*) de toutes les choses et de tous les destins

Nous répondons à l'appel de l'ampleur, à l'appel de la retenue de cet âge, lorsque, commençant à méditer, nous nous engageons dans la voie déjà suivie par cette situation qui se montre à nous dans l'être de la science, mais non pas là seulement.

Néanmoins, rapportée à son époque, la méditation demeure plus provisoire, plus patiente et plus pauvre que la culture antérieurement pratiquée. Mais la pauvreté de la méditation est la promesse d'une richesse dont les trésors brillent à la lumière de cet Inutile qu'on ne peut faire entrer dans aucun calcul.

Les voies de la méditation changent constamment, suivant le point du chemin où commence un passage, suivant le trajet qu'il parcourt, suivant les grands aperçus qui s'ouvrent en chemin sur « Ce qui mérite qu'on interroge ».

Bien que les sciences, sur leurs voies précisément et avec leurs moyens, ne puissent jamais pénétrer jusqu'à l'être de la science, tout savant, cependant, tout homme qui enseigne les sciences ou qui passe par une science peut, comme être pensant, se mouvoir à des niveaux différents de la méditation et les maintenir en éveil.

Mais là même où, par une faveur particulière, le degré suprême de la méditation serait une fois atteint, celle-ci devrait se contenter de préparer seulement un état de disposition pour la parole dont l'humanité d'aujourd'hui a besoin.

Celle-ci a besoin de la méditation, mais non pour mettre fin à une perplexité accidentelle, ou pour vaincre les répugnances qui s'opposent à la pensée. Elle a besoin de la méditation comme d'une réponse (*Entsprechen*) qui s'oublie dans la clarté d'une interrogation incessante de l'être inépuisable de « Ce qui mérite qu'on interroge », interrogation à partir de laquelle, au moment approprié, la réponse perd son caractère de question et devient simple dire.

Martin Heidegger, « Science et méditation » in Essais et Conférences, Gallimard, 1958 p.76-79

## MIGUEL MOLINA LA GUIDE SPIRITUEL

*Il y a des voies pour aller à Dieu : la première est la méditation et le raisonnement ; la seconde, la foi simple et la contemplation.*

1. Deux voies conduisent à Dieu. L'une se sert de la réflexion et du raisonnement. L'autre, de la foi simple et de la connaissance générale et confuse. La première s'appelle *méditation* ; la seconde : *recueillement intérieur* ; ou *contemplation acquise* ; la première est

pour ceux qui commencent ; la seconde pour ceux qui sont plus avancés dans la vie intérieure. La première est sensible et matérielle ; la seconde plus pure et plus spirituelle

2. Lorsque l'âme a déjà formé l'habitude de raisonner sur les Mystères en s'aidant de l'imagination, en se servant des idées corporelles, après avoir été portée d'objet en objet et de connaissance en connaissance, lorsque après avoir acquis une petite partie de ce qu'elle souhaite, elle s'élève jusqu'au Créateur, Celui-ci la prend par la main. Cependant, Dieu parfois veut élever l'âme au-dessus de ces faibles commencements et la mener, sans l'aide du raisonnement, par le chemin de la pure foi. Il faut alors que l'intelligence cesse de réfléchir et de raisonner, pour que Dieu puisse faire avancer l'âme par le moyen d'une foi simple.

L'âme est attirée par Dieu hors des sentiers de la persuasion, de l'instruction, et de l'entendement, parce que dans ceux-ci, l'amour des choses divines est trop imparfait, il y dépend trop des créatures, il y ressemble à des gouttes d'eau qui tombent l'une après l'autre et par intervalles.

3. Plus on est dans l'indépendance des créatures, plus on s'appuie sur Dieu, et sur Ses inspirations secrètes, par le moyen de la foi pure, plus aussi l'amour est ferme, confiant et véhément. Lorsque l'âme a acquis toutes les connaissances que la méditation et les objets sensibles peuvent donner, Dieu la retire de cet état en la privant de raisonnement. C'est afin qu'elle marche par la voie directe et la foi simple, qu'elle se laisse mener, ne voulant plus aimer avec l'imperfection et la faiblesse des sens, et qu'elle puisse voir alors que tout ce que le monde et les esprits du siècle peuvent dire de son Dieu n'est rien. L'âme alors voit aussi que la bonté et la beauté de son Dieu surpassent toutes les compréhensions humaines et que les créatures sont incapables de lui servir de guides dans la connaissance des choses divines.

4 Il faut donc que l'amour prennent les devants, se dépouillant de l'entendement ; que l'âme aime donc Dieu pour ce qu'il est, et non, pour ce que son imagination lui en présente. Et si elle ne peut Le connaître tel qu'Il est, qu'elle L'aime dans Le connaître, sous le voile obscur de la foi. A peu près comme un enfant qui, n'ayant jamais vu son père, l'aimerait sans le connaître, s'en rapportant à ceux qui lui en parlent. (...)

8. « On connaît Dieu plus parfaitement, dit saint Denis, par négation que par affirmation. » En effet, on a de Lui un sentiment bien plus vif en reconnaissant qu'Il est incompréhensible, qu'Il surpasse toutes nos pensées, qu'en essayant de Le concevoir sous une forme créée par notre imagination, ainsi que notre esprit grossier tend à le faire généralement. Cette connaissance confuse, obscure et négative est capable de produire un amour bien plus grand pour la divinité que les idées sensibles et distinctes, et cela, parce qu'elle nous rapproche davantage de Dieu, qu'elle nous détache des créatures, et que, plus on dépend des créatures plus on est éloigné de Dieu.

9. Saint Jean Damascène et plusieurs autres saints disant que l'oraison est une élévation de l'esprit vers Dieu. Dieu étant au-dessus de toutes les créatures, l'âme ne peut Le voir ni conférer avec Lui sans s'élever au-dessus des choses sensibles. Cette douce conférence de l'âme avec Dieu, je veux dire l'oraison, se divise en méditation et en contemplation

10. Quand l'esprit considère avec attention les mystères de la foi, qu'il les regarde en détail, qu'il tâche d'en découvrir la vérité, qu'il en pèse toutes les circonstances afin qu'elles fassent impression sur sa volonté, c'est ce qu'on appelle : *Méditation*.

Lorsqu'elle attache ses yeux sur cette vérité, n'ayant plus besoin de preuves ni de réflexions pour s'en convaincre ; qu'elle la considère d'un cœur sincère, dans le repos et le silence ; l'aimant, l'admirant et se réjouissant de la posséder ; cet état de l'âme est ce qu'on nomme *Oraison de foi, oraison de repos, recueillement intérieur et contemplation*.

12. C'est le sentiment de saint Thomas et de tous les mystiques, lorsqu'ils définissent la contemplation : *une vue sincère et douce de la vérité éternelle, sans raisonnement ni réflexions*

13. On ne se sert plus des moyens lorsqu'on a obtenu la foi, et la navigation finit en arrivant au port. Ainsi l'âme qui, après les fatigues de la méditation, se trouve dans le calme et la tranquillité de la contemplation, doit laisser là tous les raisonnements, et demeurer dans le repos et le silence, jetant sur Dieu des regards simples et aimants, repoussant doucement toutes les imaginations qui se présentent à elle, apaisant tous les troubles en la présence de la divinité, recueillant ses esprits et les fixant sur Dieu. Elle doit se contenter de la connaissance générale et confuse que la foi lui donne de Dieu, tournant toute sa volonté vers l'amour, ce qui est l'unique fruit de la contemplation

\*

Miguel Molinos Le guide spirituel (1675) Ed. Fayard 1970, p.23-327

## JEAN DE LA CROIX

Il faut savoir que la fin de la méditation et du discours dans les choses de Dieu est d'arriver à quelque connaissance et amour de Dieu ; or chaque fois que l'âme produit ce fruit par la méditation, elle accomplit un acte, et de même que, dans tous les genres la multiplicité des actes finit par engendrer dans l'âme l'habitude, de même les actes multipliés de ces connaissances pleines d'amour de Dieu que l'âme a produits arrivent à en former l'habitude. Dieu a coutume, de son côté, de produire ce résultat en beaucoup d'âmes, sans l'intermédiaire de ces actes, ou du moins d'un grand nombre d'entre eux ; il les met tout de suite dans la contemplation et dans l'amour.

Ainsi ce que précédemment l'âme obtenait parfois à l'aide de la méditation sur des connaissances particulières, est, comme nous l'avons dit, devenu par l'usage une habitude et s'est changé en une connaissance amoureuse de Dieu qui est générale, sans rien de distinct ni de particulier comme avant. Aussi, dès que l'âme se met en oraison, elle ressemble à celui qui a l'eau à sa portée ; il se désaltère avec plaisir sans qu'il lui en coûte le moindre travail et qu'il soit nécessaire d'amener l'eau spirituelle par les moyens précédents, c'est-à-dire les raisonnements, les représentations et les images. Dès qu'elle se met en présence de Dieu, elle possède la connaissance de Dieu confuse, amoureuse, pleine de paix et de calme, et boit les eaux de la sagesse, de l'amour et de la suavité. Voilà pourquoi elle éprouve beaucoup de peine et de répugnance lorsqu'on veut que, dans cet état de paix, elle s'applique à la méditation et aux connaissances particulières. Il lui arrive comme à l'enfant que l'on force à abandonner le sein où il prend le lait qui y est déjà amené, pour l'obliger à l'y attirer par la pression et le mouvement de ses mains. Il ressemble encore à celui qui, goûtant d'un fruit après en avoir ôté l'écorce, se voit obligé de le laisser pour recommencer à lui enlever cette même écorce, qui n'existe plus ; et ainsi il ne pourrait plus savourer le fruit qu'il avait en main. Ne serait-il pas semblable à celui qui abandonne la proie qu'il possède, pour courir après celle qu'il ne possède pas ?

Telle est la conduite d'un grand nombre d'âmes qui commencent à entrer dans cet état. Elles s'imaginent que toute leur occupation doit consister à raisonner et à se représenter quelques particularités des choses de Dieu par des figures et des images, quand c'est là l'écorce de la vie spirituelle. Elles n'y trouvent point cette quiétude pleine d'amour et substantielle à laquelle elles aspirent ; elles ne comprennent rien à ce qui se passe ; elles se croient perdues et se figurent perdre le temps ; et alors elles recherchent de nouveau l'écorce de la vie spirituelle, c'est-à-dire les raisonnements ; mais elles ne la trouvent plus, parce que cette écorce a disparu ; et ainsi elles ne jouissent point du fruit en lui-même de la contemplation, ni même de son écorce qui est la méditation.

Une comparaison fera mieux comprendre cette pensée. Voici un rayon de soleil qui entre par la fenêtre d'un appartement ; or plus ce rayon est rempli d'atomes et de grains de poussière, plus aussi il est palpable, sensible et perceptible au sens de la vue. Mais il est évident que ce rayon est aussi moins pur, moins lumineux, moins simple, moins parfait, dès lors qu'il est rempli de tant de grains de poussière et d'atomes. Nous voyons en outre, que plus le rayon est pur et dégagé de cette poussière et de ces atomes, moins il est palpable, et plus il paraît obscur à l'œil matériel ; plus il est pur, et plus il paraît obscur et insaisissable. Si ce rayon était complètement pur et dégagé de tous ces atomes et de toute cette poussière même la plus subtile, il serait alors tout à fait obscur et imperceptible pour l'œil, qui n'y trouverait plus rien des objet-visibles ; l'œil n'aurait plus d'objets visibles où s'arrêter, parce que la lumière n'est pas l'objet de la vue ; mais un moyen de voir l'objet visible. Aussi, quand il n'a point d'objets sur lesquels la lumière ou le rayon puissent se refléter, on ne voit ni cette lumière ni ce rayon. Si un rayon, par exemple, entre par une fenêtre et sort par l'autre sans rencontrer quelque objet qui fasse corps, il semble bien qu'on ne verra rien. Et cependant le rayon serait en soi plus pur et plus limpide que quand il est tout enveloppé d'atomes visibles et qu'il se voit et se fait sentir plus lumineux.

Ainsi en est-il de la lumière spirituelle par rapport à l'entendement, qui est la vue de l'âme. Cette connaissance générale, cette lumière surnaturelle dont nous parlons, se communique avec tant de pureté et de simplicité, et dans un dégagement et un éloignement si complet de toutes formes intelligibles qui sont les objets propres de l'entendement, que

l'entendement ne la sent pas, ne la voit pas. Parfois même, au contraire, quand cette connaissance est plus pure ; elle aveugle l'entendement, parce qu'elle le prive de ses lumières habituelles, de ses représentations ou images, et alors il se rend bien compte des ténèbres où il se trouve

Jean de la Croix La Montée au Carmel, 1587, livre II, ch.XII, Ed Seuil, 1972

## FAOUZI SKALI

L'orientation intérieure, la réunion de toutes les conditions extérieures sont en soi des éléments nécessaires mais insuffisants pour que dans la méditation nous puissions avoir une conscience réelle, vivante, de la présence divine. Ce n'est pas le fait de travailler et d'ensemencer la terre, disent les soufis, qui fait tomber la pluie. Celle-ci se prépare simplement à la recevoir. La présence n'est donc jamais la conséquence d'une technique quelconque, mais celle d'une grâce et d'un don divins.

Le moment de la prise de contact avec la transcendance dans la méditation est celui où l'on s'adresse à la présence divine en nous, comme un à « tu », celui d'une présence vivante par laquelle on se trouve d'emblée transporté au-delà de soi-même, de ses limites habituelles. C'est dans ce sens que l'on parle de « jadhb » ou ravissement intérieur. Le moment de présence est aussi un moment de profonde conscience, de connaissance ; mais une connaissance par laquelle on comprend avec tout notre être, directement, intuitivement, au-delà du processus abstrait de la raison.

La présence divine peut se manifester en tant que sensation spirituelle intense (état intérieur que les soufis appellent « hâl ») par la révélation de significations spirituelles (macâni) ou encore en tant qu'illumination intérieure. En réalité ces éléments que l'on sépare pour pouvoir en parler constituent souvent des aspects divers d'une seule et même expérience.

C'est cette expérience qui se manifeste notamment dans les mouvements extatiques des soufis que l'on appelle « al hadrah » : la présence, « al jmarah » : la plénitude, « al khourah » : l'ivresse spirituelle, ou encore « al jadhbah » ou ravissement intérieur. Le mouvement du corps n'est qu'un reflet, une conséquence naturelle et spontanée de ce « mouvement » de l'âme dans lequel celle-ci se transforme en s'élevant vers son principe divin. Ici il y a cependant une distinction à faire entre les voies du « wujd » dans lesquelles les états intérieurs surviennent tout d'abord, règlent alors les mouvements de ce qu'il a été convenu d'appeler une « danse » (raqs) extatique, son rythme, son mouvement respiratoire, des voies dites du « Tawajud » où les mouvements corporels sont volontairement organisés dans le but de provoquer des états de transformation de la conscience et de réceptivité spirituelle. Dans le premier cas, les « techniques » découlent d'un mouvement intérieur, dans le second c'est la science de ces techniques qui permet d'y accéder.

Au départ nous nous trouvons forcément dans les limites de ce que les soufis appellent les voiles du moi ou de l'ego, et qui sont faits de l'ensemble de nos représentations mentales. Mais au fur et à mesure que notre conscience se clarifie et que notre esprit se retire de son implication dans le monde des sens sous l'effet de sa concentration sur le « dhikr », mot qui signifie littéralement « rappel » ou « souvenir divin », ces voiles, disent les soufis, se dissipent par le fait d'un jaillissement de lumières. Ces lumières sont au début sporadiques, elles sont comparées à des éclairs soudains et éphémères dans notre nuit intérieure. Mais par la suite un certain état d'illumination intérieure devient pour nous un état de conscience réel et durable avant de devenir lui-même un voile et une limitation que nous ressentons comme tels sous l'effet de la pression de notre énergie spirituelle (himma) qui nous conduit alors sous l'effet d'une nécessité intérieure au dépassement de cette limite.

Ibn Khaldûn écrit : « Le combat spirituel et la méditation sont suivis ordinairement du dégagement des voiles des sens, et de la vue de certains mondes qui font partie des choses de Dieu, mondes dont il est impossible que l'homme qui fait usage de ses sens ait aucune perception. »

Faouzi Skali « Dissiper les voiles dans la tradition soufie » un Méditer et agir, colloque de la Sainte-Beaume, Albin Michel, 1993, p.54-57

## THERESE D'AVILA

*Ce chapitre montre comment toutes les âmes ne sont pas appelées à la contemplation, comment quelques-unes y arrivent tard et comment celle qui est véritablement humble doit s'avancer avec joie par le chemin où le Seigneur la conduit.*

Il vous semble que j'arrive enfin à traiter de l'oraison. Mais auparavant j'ai à vous parler quelque peu d'une chose très importante : elle concerne l'humilité et est nécessaire dans cet asile dont le principal exercice est l'oraison. Comme je l'ai déjà dit, nous avons le plus grand intérêt à pratiquer sérieusement l'humilité. Le point que je veux vous exposer maintenant est capital pour l'exercice de cette vertu, et indispensable à toutes les personnes qui se livrent à l'oraison.

Comment l'homme véritablement humble pourra-t-il s'imaginer qu'il possède autant de vertu que ceux qui sont devenus contemplatifs ? Sans doute Dieu peut, dans sa bonté et sa miséricorde, le rendre tel ; mais qu'il m'en croie, et se tienne toujours à la dernière place, comme nous l'a enseigné Notre-Seigneur par sa parole et par ses exemples. Qu'il se dispose néanmoins à la contemplation, dans le cas où Dieu voudrait le conduire par cette voie. Si telle n'est pas la volonté de Dieu, l'humilité sera alors sa ressource ; l'âme s'estimera heureuse d'être la servante des servantes du Seigneur ; elle bénira Sa Majesté de l'avoir appelée en leur compagnie, quand elle avait mérité d'être en enfer l'esclave des démons.

Je ne dis pas cela sans raison sérieuse, car, je le répète, il est très important de bien comprendre que Dieu ne conduit pas toutes les âmes par le même chemin ; et celui qui se croit le plus vil est peut-être le plus élevé devant Dieu. Ainsi donc, bien que toutes les sœurs de ce monastère soient adonnées à l'oraison, il ne s'ensuit pas que toutes doivent être contemplatives. C'est impossible. Ce serait un chagrin immense pour celle qui ne le serait pas, si elle ne comprenait point cette vérité qu'un tel état est un pur don de Dieu, et n'est point nécessaire pour le salut ; et puisque Dieu ne l'exige nullement comme prix de ses récompenses, elle peut être sûre que personne non plus ne s'avisera de l'exiger d'elle. Elle pourra, sans ce don, être très parfaite si elle accomplit ce que j'ai dit ; peut-être même aura-t-elle beaucoup plus de mérite, parce qu'elle travaille plus à ses dépens. Le Seigneur la traite comme une âme forte et lui réserve pour les lui donner toutes à la fois les consolations dont elle aura été privée sur la terre. Aussi ne doit-elle point se décourager, ni abandonner l'oraison, ni omettre de faire comme les autres, parfois le Seigneur vient tard, mais alors il paie bien et il donne autant en une seule visite qu'il a donné peu à peu à d'autres en plusieurs années. Pour moi, je suis restée plus de quatorze ans sans pouvoir même méditer, si ce n'est à l'aide d'un livre, et sans doute beaucoup de personnes sont-elles dans ce cas. Il y en a d'autres qui n'y réussissent pas même par ce moyen. Elles ne peuvent prier que vocalement ; cela fixe mieux leur attention. Quelques-unes ont l'esprit si léger qu'elles ne sauraient se concentrer sur un sujet, leur pensée est si instable que, dès qu'elles veulent l'arrêter sur Dieu, elles tombent dans mille rêveries puis mille scrupules et doutes.

Thérèse d'Avila, *Le Chemin de la perfection*, 1571, ed Seuil, 1961

## JEAN VERNETTE

L'expérience mystique primitive

Est-elle expérience de Dieu ou expérience de moi ?

Illusion, ou réalité, quand je fais l'expérience du sentiment océanique, de l'Infini, du divin ?  
« Une croyance, dit Freud, est une illusion lorsque, dans sa motivation, la réalisation d'un désir est prévalente et que, de ce fait, on ne tient pas compte des rapports de cette croyance à la réalité, tout comme l'illusion elle-même renonce à être confirmée par le réel. »

Projection de nos désirs ? « Plus un objet de pensée et de désir est vague, lointain, idéalisé, mystérieux ou silencieux, plus il est apte à être investi d'attentes subjectives revêtues de traits imaginaires. Plus il devient capable de mobiliser des énergies individuelles ou collectives, sans en modifier le caractère égocentrique ou sociocentrique. Plus il vient à point pour colmater les brèches d'un système affectif, surtout quand celui-ci fonctionne sur un mode anxieux, défensif, infantile (régressif). » Et le sentiment océanique « en tant qu'appellation désignant une transcendance s'offre comme un support particulièrement apte à condenser des attentes, des désirs ou des craintes de ce genre. » Bref, l'intensité d'une expérience vécue, son caractère insolite, extatique, sa référence à un Englobant mobilisant et atteignant la personnalité tout entière, ne garantissent pas la valeur ou la réalité de son terme ni qu'il n'y ait là qu'un état subjectif où l'on se trouve d'abord en tête à tête avec soi-même. Même avec l'assurance bienfaisante d'être en contact avec l'Absolu. Ou avec l'Autre.

Freud situe l'origine de ce désir et de ce sentiment dans l'affectivité première et globale qui relie fusionnellement l'enfant au monde et à un autrui représenté par sa mère, une mère qui n'est pas encore perçue dans sa différenciation personnelle. Et pour lui, comme on le lit dans une note trouvée sur son bureau après sa mort, « le mysticisme est l'obscur autopercution du Royaume extérieur à moi : celui du « ça » ».

L'expérience mystique, qu'elle se réfère à une famille religieuse ou plus primitivement au sentiment vécu de l'infini et de l'absolu, a donc une préhistoire dans la vie d'une personne. Aussi, même lorsqu'elle est intense et soudaine – dans les moments de plénitude –, n'est-elle pas vraiment immédiate. Et même le mystique se référant à une tradition religieuse ne devient mystique croyant que par un travail du même ordre sur l'idée inconsciente de Dieu, de l'Autre, qu'il porte en lui.

Jean Vernet, *Le XXI<sup>ème</sup> siècle sera mystique ou ne sera pas*, PUF, 2002, p 46-47

## WILLIAM JOHNSTON

Les grandes religions sont unanimes pour affirmer qu'il existe une vraie mystique et une fausse mystique. Il faut reconnaître que cette terminologie n'a pas beaucoup d'attraits pour un moderne. Comment une expérience peut-elle être « fausse » ? Les psychologues parlent d'états de conscience *appropriés* ou bénéfiques, et *inappropriés* ou malfaisants. Mais fausse mystique dit plus que cela. Cela veut dire, d'une manière générale, que certains états de conscience sont indésirables parce qu'ils sont inopportuns ou morbides ou régressifs, ou parce qu'ils éloignent de la réalité et de la sagesse, ou parce qu'ils conduisent au mal ou à la vaine gloire ou à la destruction ou à la haine. Tout cela constitue des possibilités réelles. L'expression « fausse mystique » est empruntée à la tradition mystique occidentale. Le bouddhisme parle de *miccha samadhi* (pali) ou de *mithya samadhi* (sanskrit), littéralement « contemplation gauchère », signifiant qu'on se concentre sur des objectifs erronés. En tout cas, qu'on l'appelle comme on voudra, le phénomène de l'aberration mystique est bien connu dans l'histoire de toutes les religions en progrès. Et le discernement n'en est pas aisé, car on trouve rarement, pour ne pas dire jamais, une mystique qui soit cent pour cent « vraie ». Même chez les plus grands mystiques, on trouve des éléments d'automystification ou d'illusion, aussi bien que des troubles de l'émotivité et les maladies mentales qui sont le lot des mortels.

En Occident, on a appelé discernement la capacité à distinguer entre vraie et fausse mystique, comme entre vrais et faux prophètes. C'est un don charismatique de l'Esprit, donné à certains pour l'édification de la communauté (1Co 12,7) Une personne douée de discernement pouvait juger par intuition. Ayant elle-même l'Esprit, elle était capable de reconnaître chez les autres l'action de l'Esprit tout en étant en même temps sensible à celle d'esprits moins désirables. On raconte comment de grands maîtres comme saint Jean de la Croix, à qui on parlait de la prière extatique de certains mystiques, humaient l'air du couvent et décidaient avec assurance : « Non, non ! ce n'est pas cela : » On trouve quelque chose d'un peu similaire (mais par tout à fait identique) dans le Zen, où le maître juge souvent en un éclair si le disciple est illuminé. On dit que parfois il peut en juger simplement d'après le visage du disciple, avant qu'aucun mot ne soit prononcé. Ou même d'après le son des pas du disciple dehors dans le corridor.

A la différence du Zen cependant, la mystique chrétienne a toujours affirmé que tout jugement intuitif devait être confirmé par un examen rationnel. Cela est conforme à toute une structure mentale à laquelle j'ai déjà fait maintes fois allusion, et qui demeure toujours respectueuse du rationnel tout en le dépassant. Et les critères de discernement ont été rassemblés dans des formulaires connus sous le nom de « règles pour le discernement des esprits ».

Ces règles ont leurs racines dans le Nouveau Testament. « Mes bien-aimés, n'ajoutez pas foi à tout esprit, mais éprouvez les esprits, pour voir s'ils sont de Dieu ; car beaucoup de prophètes de mensonge se sont répandus dans le monde » (1 Jn 4,1). Nous devons donc éprouver les esprits ; et pour la prière chrétienne, le Nouveau Testament donne un critère bien net : « A ceci vous reconnaissez l'Esprit de Dieu : tout esprit qui confesse Jésus Christ venu dans la chair est de Dieu et tout esprit qui ne confesse pas Jésus n'est pas de Dieu ' (1Jn 4,2). En d'autres termes, le critère c'est le Christ ; si la méditation vous conduit à plus de foi et à plus d'engagement envers Jésus Christ venu dans la chair, alors elle est authentique ; sinon elle est fausse. La méditation doit culminer en quelque sorte dans l'acte de foi : « Jésus est seigneur ! » (1 Co 12,3)

Evidemment ce critère ne vaut que pour des chrétiens, mais il peut n'être pas sans intérêt pour d'autres aussi. Car il y a là-dessous une insistance sur l'incarnation qui vaut pour toute espèce de méditation : c'est la nécessité de garder le contact avec la réalité, de garder les pieds sur terre, dont j'ai parlé à propos de sainte Thérèse. Les mots de Jean paraissent avoir été écrits à une époque où le gnosticisme dualiste et la fuite devant la matière avaient conquis le monde méditerranéen. D'où son insistance sur la chair et le sang de Jésus. « Ce qui était dès le commencement, ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé et que nous mains ont touché... » (1 Jn 1,1)

Ensuite, la pierre de touche de la méditation d'après le Nouveau Testament, ce sont ses fruits. « Mais voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi ; contre de telles choses, il n'y a pas de loi » (Ga 5, 22-23). Juger de la validité de mouvements intérieurs et d'inspirations n'est pas chose aisée ; mais les effets ou les fruits sont plus apparents. Il est intéressant de voir comment la tradition chrétienne tout entière a souligné parmi ceux-ci l'immense importance de la paix. *Non in commotione Dominus*, dit le vieil adage latin, « le Seigneur n'est pas dans l'agitation ». Et des maîtres spirituels comme saint Ignace de Loyola donnent des critères détaillés pour distinguer entre vraie et fausse paix. En plus ils s'enquéraient toujours des fruits produits par cette paix.

William Johnston, *Musique du silence. Recherche scientifique et méditation*, Le Cerf, 1977 (1<sup>ère</sup> édition américaine 1974) p.144-147