

## AVANT-PROPOS

« Seigneur, apprends-nous à prier », disent les disciples à Jésus (Lc 11,1). Peut-on s’imaginer une demande plus cruciale ? Si nous apprenons à prier, à garder en tout ce que nous faisons un contact vivant avec Dieu, la vie devient un chemin qui mène tout droit vers le but.

Prier est profondément humain. Ne pas prier est inhumain. Notre existence perd sa juste direction si nous négligeons notre relation à Dieu.

La prière n’est pas quelque chose à construire. La vraie prière est toujours déjà là. Au fond de notre âme de baptisés, il se passe un dialogue entre le Père et le Fils dans l’Esprit. Ce dialogue trinitaire est la prière originelle. Elle nous habite. Notre prière à nous consiste à la découvrir, à l’écouter, à nous laisser envahir par cette prière des Trois au fond de nous.

C’est dire que la prière deviendra de plus en plus simple. Un des critères les plus sûrs qui nous permet de savoir si nous ne faisons pas fausse route, c’est la simplification de notre prière. L’expression « faire oraison » pourrait facilement donner le change. La vraie oraison conduit plutôt à la découverte que nous

« sommes » prière. Ce que Hans Urs von Balthasar dit de Jésus, que « son moi constitue jusqu'en ses racines une prière », vaut aussi pour nous. C'est pourquoi la découverte de notre « être-prière » est toujours en même temps une découverte de notre vraie identité.

Sur ce chemin de simplification, saint Jean de la Croix est un guide auquel on peut faire confiance. Ne pourrait-on pas définir un élément important de sa mission dans l'Église en disant qu'il est le grand simplificateur de la prière ? Il nous apprend à être moins bavards dans la prière, moins actifs. Il nous apprend surtout à quitter le domaine des « sens », le niveau émotionnel, et à trouver une couche plus profonde qu'il appelle « l'esprit ». Là, nous ne nous laissons plus emporter par les sentiments qui sont par nature versatiles et changeants.

À ce niveau profond, c'est la lampe de la foi qui éclaire le chemin, non pas une foi théorique, mais une foi vivante et existentielle. Une foi qui nous dit que Dieu est amoureux de nous, que son regard d'amour est toujours posé sur chacun de nous. Elle nous dit que Dieu n'est pas davantage présent quand nous sentons sa présence, et qu'il n'est pas davantage absent quand nous nous sentons complètement arides. Cette foi nous libère de l'illusion et surtout de la peur que nous pourrions être séparés de Dieu. Nous respirons Dieu, nous nageons dans son amour, il n'y a pas moyen d'échapper à sa tendresse. Dieu est toujours présent, toujours ici, toujours le même.

Sa présence et son amour ne dépendent jamais de ce que je sens.

Ce passage du domaine des sens vers le domaine de l'esprit est appelé « nuit des sens ». Cette nuit inclut le passage de la méditation à la contemplation. La méditation, dans la terminologie de Jean de la Croix, est une oraison active où l'on réfléchit sur les mystères de la foi, parle avec le Seigneur, bref où l'on utilise ses sens. La contemplation est une oraison plus silencieuse, où l'on s'expose au regard d'amour du Seigneur et se laisse pénétrer par lui. Les paroles y font place au silence et même à l'écoute.

Il y a une autre nuit qui n'est pas traitée ici, la nuit de l'esprit, où a lieu la révolution copernicienne, inaugurée au moment du baptême mais enfin réalisée pleinement: « Ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi. » (Ga 2,20)

La nuit des sens avec son passage d'une oraison active à une oraison contemplative est une étape décisive. C'est ce passage qui est le thème de ce petit livre.

+ Fr. Wilfrid Stinissen ocd  
Norraby (Suède), Pâques 2002

# L'ANGOISSE DE L'HOMME DÉRACINÉ

## DEUXIÈME SIGNE

Le second signe est qu'ordinairement on se souvient de Dieu avec sollicitude et souci affligeant, pensant qu'on ne Le sert point, mais qu'on ne fait que reculer, se voyant sans saveur aux choses de Dieu<sup>14</sup>.

Les signes de la nuit du sens, que le Saint nous donne, sont tous trois négatifs. Le premier signe est qu'on ne trouve plus de joie dans ce qui normalement donne de la joie, le deuxième qu'on a perdu toute sécurité. C'est la détresse et l'angoisse de l'homme qui s'est égaré, le désespoir de celui dont l'idéal est brisé et comprend qu'il n'atteindra jamais le but. On est déraciné, dépaysé: arraché au pays familier où l'on était heureux, et déporté vers un immense désert dont on ne voit pas la fin.

Presque toujours on s'imagine que la sainteté, l'oraison mystique, la contemplation (qu'on l'appelle comme on veut!) se situe dans le prolongement de la

---

14. 1NO 9,3.

# LES DISTRACTIONS

*Le signe décisif marquant l'entrée dans la nuit du sens est l'impossibilité de méditer (à moins d'une grande tiédeur ou de maladie). Selon saint Jean de la Croix, il convient désormais d'abandonner toute méditation pour se livrer à Dieu dans le silence et la vacuité intérieurs. Tout effort pour sortir de ce « doux loisir de contemplation » ne parviendrait qu'à inquiéter et agiter l'âme, troublant ainsi le travail du Seigneur dans les profondeurs de l'être. Il n'y a plus à présent qu'à s'exposer simplement, paisiblement, au divin Soleil : c'est lui qui, en rayonnant lumière et chaleur, transforme en lui.*

## LA PRATIQUE DE L'ATTENTION AMOUREUSE

Nous avons déjà donné une première directive : il faut sans hésiter abandonner la méditation. Mais se limiter à cela serait négatif. Il nous faut parler du contenu positif de cette oraison nouvelle, définie par Jean de la Croix comme une « attention amoureuse » : « Ils doivent se contenter d'un regard amoureux et reposé en Dieu, et demeurer sans sollicitude et sans effort<sup>42</sup>. »

---

42. 1NO 10,4.

Dans la *Vive Flamme*, il le dit encore plus clairement :

L'âme doit marcher avec une simple attention amoureuse vers Dieu, sans spécifier aucun acte, se comportant passivement, sans apporter de son côté aucune diligence, mais seulement avec un regard amoureux tout simple, comme quelqu'un qui ouvre les yeux avec un regard d'amour<sup>43</sup>.

L'expression « se comporter passivement, sans aucune diligence » ne doit pas être prise à la lettre. Quand on compare cette oraison simple avec l'activité et la multiplicité de la méditation, on a en effet l'impression de passivité, mais on est encore loin de la passivité pure des formes supérieures de la contemplation. Peut-être est-il mieux de parler de *réceptivité* : une ouverture consciente et voulue, et qui demande même un certain effort pour être soutenue.

L'expression « attention amoureuse » n'est pas propre à saint Jean de la Croix. On la trouve aussi chez Ruusbroec et Tauler, et il est fort possible que le Saint l'ait empruntée à ces auteurs. « Attention amoureuse » suggère qu'on soit présent à Dieu, avec amour, sans penser et sans parler. Une telle attention amoureuse peut se produire aussi dans la vie quotidienne. La maman qui veille auprès de son enfant malade ne lui parle pas tout le temps, elle ne « pense » pas tout le temps à lui : souvent même, elle ne fait autre chose que regarder et aimer. Si nous sommes sensibles à la beauté de la nature,

---

43. VFB 3,33.