

## Le Christ au centre de l'oraison : silence et regard ...

« Jésus fixa sur lui son regard et l'aima ... »  
Mc 10,21

« Il n'attend de vous qu'un regard ... »  
Sainte Thérèse d'Avila

Les Evangiles nous enseignent à la fois la beauté et l'humilité du Christ à la fois « lumière du monde » (Jn 9,5) et « doux et humble de cœur » (Mt 11,29). Et c'est en regardant inlassablement Jésus dans ses attitudes, ses paroles, ses silences, sa miséricorde ... que nous découvrons peu à peu qui est Dieu (Jn 14,9). Cependant, « s'il est vrai que l'œil est la fenêtre de l'âme, c'est en fixant le Regard du Christ que nous percevons au mieux les élans de son cœur, la densité de ses émotions, la vivacité de sa miséricorde, comme la force qu'il a voulu mettre dans ses affirmations, voire la sévérité de ses reproches. Or les Evangiles nous signalent ces expressions du Regard de Jésus<sup>1</sup> ... »

### 1. Le Regard de Jésus dans l'Evangile : un mystère de Miséricorde !

« Le Seigneur, se retournant, fixa son regard sur Pierre ... »  
Lc 22,61

Du regard sur Zachée (Lc 19,5) à ses regards circulaires sur la foule (Mc 5,32 / Mc 11,11) ou sur ses disciples (Mc 3,34 / Mc 10,38) ; au regard qui appelle à l'attention (Mc 10,27 / Mt 19,26), à l'interrogation (Lc 20,17) ou exprime une colère devant l'endurcissement du cœur (Mc 3,5 / Lc 6,10) ... Le regard de Jésus exprime les multiples facettes de l'amour de Dieu lorsqu'il va à la rencontre des pécheurs. Sa patience miséricordieuse pour l'homme, qui la chantera en vérité ? Et c'est pourquoi la rencontre avec le jeune homme riche couronne en quelque sorte le mystère de la tendresse de Dieu : « Jésus fixa sur lui son regard et l'aima » (Mc 10,21) et tout autant, sinon plus, le regard de Jésus qui vient sauver Pierre après son reniement : « Le Seigneur s'étant retourné fixa son regard sur Pierre, et Pierre se souvint de la parole du Seigneur ... Il sortit dehors et pleura amèrement » (Lc 22,61). Ce qui est passé dans ce regard du Christ sur Pierre est de l'ordre de l'intensité amoureuse du Berger qui part à la recherche de la brebis perdue ... (Lc 15,4-7) pour que soit célébrée la joie du retour de l'enfant prodigue ! (Lc 15,22-24). Qui comprendra la folie de la Miséricorde faite chair ?

Au cœur de la rencontre avec le Regard du Christ, il y a la confrontation de notre misère sans fond avec l'Amour d'une profondeur abyssale. Pierre en a fait l'expérience une fois dans sa vie et cela l'a transformé ! Il est passé de la contrition à la béatitude des larmes ... car à l'instant même où Jésus le regarde après son reniement, le Sauveur a déjà été frappé et du sang coule sur sa Face : Il est devant Pierre le Visage de la Miséricorde ! Voilà pourquoi, à cet instant, ce Regard du Christ rapporté par Saint Luc<sup>2</sup> fait tomber chez le premier des Apôtres « une résistance qui avait traversé les tribulations sans capituler ... Pierre s'est écroulé ! Telle est la componction : non pas une attitude pieuse, mais une déflagration, l'entrée dans la béatitude des larmes, qui nous révèle enfin ce qu'est le péché. Non pas une faiblesse, mais une cruauté découverte à la lumière de l'Amour, non de l'idéal qu'on s'était forgé. C'est justement cet idéal que Pierre a définitivement abandonné à ce moment ... Quand on pleure son péché, on ne s'occupe plus de savoir qui a péché, ce n'est plus nous qui sommes intéressants, c'est l'Amour blessé par notre cruauté - ou la cruauté des autres ... Un Saint, c'est quelqu'un dont le cœur de pierre a été englouti dans la tendresse<sup>3</sup>... »

Voilà pourquoi Pierre est si important pour l'Eglise : il est pierre pour notre foi car il a cru le premier au Fils du Dieu vivant (Mt 16,16), mais il est par-dessus tout témoin de la tendresse de Dieu dans le regard du Christ miséricordieux (Lc 22,61). C'est à cette double mission que le Christ l'invite : « Toi donc, quand tu seras revenu, affermis tes frères ! » (Lc 22,32). Et ce mystère de foi au Christ miséricordieux continue aujourd'hui plus que jamais dans l'Eglise après Sainte petite Thérèse et Sainte Faustine ... et le Pape François estime que Saint Jean-Paul II a fait entrer l'Eglise dans « le temps de la miséricorde ».

<sup>1</sup> Ceslas Spicq, *Le regard du Christ*, Revue Vives Flammes, 1982, p. 43.

<sup>2</sup> J'ai toujours pensé que l'Evangéliste avait reçu une confidence de la Sainte Vierge sur cet événement furtif, secret, mais qui n'a pas échappé au regard de foi si attentif de la Mère de Dieu ... elle y a entrevu pour l'avenir des conséquences immenses pour l'Eglise et l'humanité : « Sa miséricorde s'étend d'âge en âge ... » (Lc 1,50).

<sup>3</sup> M.D. Molinié, *Qui comprendra le Cœur de Dieu ?* Saint Paul 1994, p. 101-103.

## **2. L'oraison thérésienne : découvrir un Regard ...**

« Jamais votre Epoux ne vous quitte des yeux ... »  
Chemin, ch.28

L'oraison thérésienne repose sur deux certitudes liées au mystère de la foi : - Dieu caché mais présent au fond de mon cœur qui sera magistralement développée dans le « Château de l'âme »... - la présence silencieuse du Christ qui me regarde splendidement exposée dans « Le chemin de la perfection » au chapitre 28 ... A partir de là Teresa nous fait entrer dans une relation du regard : découvrir le Christ qui me regarde et y répondre par mon regard de foi. Car il ne s'agit pas dans l'oraison de s'approcher d'un dieu sans visage et sans nom sous l'angle d'une fascinante Energie comme le véhicule le new age ... Depuis que Dieu s'est fait petit Enfant est née entre Dieu et l'homme une relation nouvelle, inédite, inattendue. La venue du Verbe fait chair (Jn 1,14) a fait naître en nos cœurs une confiance en Lui que ni la peur, ni la mort ne peuvent vaincre car " tout ce qui est né de Dieu est vainqueur du monde, et telle est la victoire qui a triomphé du monde : notre foi ! " (1 Jn 5,4).

Ainsi, l'oraison fait grandir en nous une attention amoureuse. Un regard qui répond à un autre Regard ... cette relation silencieuse, ce recueillement intérieur où l'on ouvre " les yeux illuminés du cœur " (Ep 1,18), la Madre en fait le fondement contemplatif de l'oraison dans un des plus beaux passages de ses écrits :

" Je ne vous demande pas de fixer votre pensée sur Lui, ni de faire de hautes et savantes considérations. Je ne vous demande qu'une chose : le regarder ! Qu'est-ce qui vous empêche de porter sur Notre Seigneur le regard de l'âme, ne serait-ce qu'un instant si vous ne pouvez faire plus ? ... Car votre Epoux, Lui, ne vous perd jamais de vue; il a supporté de vous mille péchés affreux, mille abominations, sans que son regard vous jamais quittés ... car Il estime tant votre regard qu'il ne négligera rien de son côté pour l'avoir<sup>4</sup>..."

En lisant ce texte, il faut se souvenir qu'au cœur de sa vie religieuse, Teresa était tombée bien bas et qu'elle a laissé tomber l'oraison durant un an et demi. Le Seigneur lui avait d'ailleurs fait voir sa place en enfer pour lui « faire voir de ses propres yeux l'abîme d'où sa miséricorde l'avait délivrée<sup>5</sup> ». En ce sens, il faut relire le début du chapitre 7 de sa vie pour comprendre où elle en était arrivée comme consacrée .. et puis vint la rencontre décisive avec le Christ à la colonne :

« Mon âme, fatiguée d'une telle vie, soupirait après le repos. Mais ses tristes habitudes ne lui permettaient pas d'en jouir. Or, voici ce qui m'arriva : Entrant un jour dans l'oratoire , je vois une statue que l'on s'était procurée pour une fête ... Elle représentait le Christ tout couvert de plaies. La dévotion qu'elle inspirait fut si grande qu'en la voyant je me sentis complètement bouleversée, tant elle rappelait ce que le Seigneur avait souffert pour nous. 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 un torrent de larmes, et le suppliai de me donner enfin la force de ne plus l'offenser<sup>6</sup>... »

La doctrine spirituelle sur l'oraison de Sainte Thérèse d'Avila est profondément christocentrique. En développant une « spiritualité du regard », elle nous propulse au cœur de l'Evangile où il s'agit de « connaître Dieu Amour » selon la terminologie de Saint Jean (1 Jn 4,7-8). Et plus nous regardons le Fils, plus nous voyons le Père (Jn 14,6-10). En ce sens, Teresa nous appelle à vivre au quotidien ce que j'appelle depuis des années des pauses-regards : « Est-ce donc beaucoup que vous élevez quelquefois les yeux vers Celui qui vous fait de telles largesses<sup>7</sup>... »

Il nous faut aussi nourrir notre oraison des paroles de Jésus dans l'Evangile : « Méditez les paroles que prononce cette bouche divine. Dès la première, vous comprendrez l'amour qu'il vous porte ... quelle joie de se voir aimé de son Maître<sup>8</sup> ! »

<sup>4</sup> Chemin, chap.28. Voir l'admirable texte complet en Annexe 9.

<sup>5</sup> Vie, ch.32.

<sup>6</sup> Vie, ch.9.

<sup>7</sup> Chemin, ch.28.

<sup>8</sup> Chemin, ch.28.

### **3. Le recueillement ou l'oraison de simple regard**

« Je ne vous demande qu'une chose : le regarder ... »  
Chemin, ch.28

Au terme de sa longue expérience, la Madre est convaincue d'une chose capitale qui doit retenir toute notre attention et qui se vérifie chaque jour dans notre vie chrétienne :

« O Seigneur, tout notre mal vient de ce que nous n'avons pas notre regard fixé sur vous ... Si nous ne regardions que le chemin, nous arriverions bientôt ; mais nous faisons mille chutes, mille faux pas ; nous nous trompons de route parce que nous ne tenons pas, je le répète, notre regard fixé sur le chemin véritable. On dirait que nous ne l'avons jamais suivi tant il nous paraît nouveau<sup>9</sup> ».

Ainsi, la base de l'oraison selon Thérèse d'Avila va être cette « manière de se recueillir » en posant un regard de foi sur le Christ caché mais si présent en notre cœur ... la preuve en est qu'après avoir abordé ce mystère de cet « Epoux qui ne nous perd jamais de vue » au chapitre 28 du Chemin, elle va poursuivre au chapitres 30 et 31 en décrivant ce qu'est le recueillement où « l'âme y recueille toutes ses facultés et rentre au-dedans d'elle même avec son Dieu ». Le recueillement thérésien est l'éveil du regard de foi à Celui qui me regarde à chaque instant ... dans le secret fou de son incompréhensible amour dont son Regard est porteur.

De fait, « ce regard mutuel exprime une relation personnelle, immédiate, une relation vivante de présence réciproque ... Le terme de regard signifie qu'il s'agit d'une activité simple qui abolit toute multiplicité d'actes ; c'est une activité d'ordre intuitif puisque l'âme réalise, au sens fort du terme, la Présence du Christ comme un objet présent à elle, de manière réelle, existentielle, vivante<sup>10</sup> ». Dans les premiers balbutiements de sa vie d'oraison, Teresa va découvrir l'autre facette fondamentale qui oriente toute l'oraison et elle s'appuiera sur l'expérience de Saint Augustin : « Après avoir cherché Dieu en beaucoup d'endroits, il le trouva au-dedans de lui-même ... donc, inutile de pousser des cris pour lui parler, car il est tellement près que, si bas qu'on lui parle, il entend<sup>11</sup>... »

Alors, récapitulons les conseils si précieux de la Santa Madre dans ce fameux chapitre 30 du Camino, écho du 28, pour commencer à faire oraison :

1 - Comme au début de la Sainte Messe : faire le signe de croix, examiner sa conscience et se reconnaître pécheur pour demander pardon et fortifier la connaissance de soi ... car « l'humilité c'est la vérité » qui nous protège du poison de l'orgueil égocentrique ... et surtout de l'orgueil spirituel et celle de nos péchés », est « le pain » de l'humilité avec lequel il faut manger « tous les mets » sur le chemin de l'oraison. Elle affirmera avec force : « Même si vous atteignez à une haute contemplation, appliquez-vous toujours, pour finir, à une meilleure connaissance de vous même<sup>12</sup>... » Cette croissance dans la connaissance de soi qui affermit l'humilité doit se vivre, pour elle, de manière évangélique en découvrant toujours mieux le Dieu qui nous aime. Sinon, elle virerait vite à l'enfermement psychologique et au découragement.

2 - L'humilité se fonde en premier lieu sur la véritable connaissance de Dieu : « En toi est la source de vie, par ta lumière nous voyons la lumière ! » (Ps 35,10). C'est en regardant le Christ doux et humble de cœur que je suis révélé à moi-même dans mon orgueil et ma dureté ... mais c'est également en regardant son Visage de miséricorde que je suis libéré de moi-même ... et révélé dans ma vocation d'enfant de Dieu : et devant lui, j'apaiserai mes inquiétudes car « Dieu est plus grand que notre cœur et il connaît tout » (1 Jn 3,20) : Il connaît tout de moi et continue à me donner la vie en faisant déborder sa grâce : je suis celui qui est « aimé » de l'incompréhensible amour de Dieu dont j'ai à découvrir « la Largeur, la Longueur, La hauteur, La profondeur ... » (Ep 3,18). Au terme, « je connaîtrai comme je suis connu ... » (1 Co 13,12). Je me verrai dans le regard de Dieu ... tel doit être déjà la connaissance de soi évangélique que désire Teresa : « marcher dans la lumière ... en faisant

<sup>9</sup> Chemin, ch.18. - Il faut lire la suite du texte très tonique sur nos attermoissements face à l'appel à la sainteté ...

<sup>10</sup> Emmanuel Renault, *La manière d'oraison thérésienne*, op. cit., p.16-17.

<sup>11</sup> Chemin, ch.30.

<sup>12</sup> Chemin, ch.39.

la vérité », les yeux fixés sur Jésus dont « le sang nous purifie de tout péché » (1 Jn 1,7). La connaissance de soi n'est féconde que dans la révélation de l'Amour plus fort que la mort.

3 - Ensuite, Teresa nous invite au recueillement qu'elle décrit ainsi : « Cette manière de prier, bien que vocale, aide l'esprit à se recueillir beaucoup plus rapidement ... 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, recueillie, elle peut méditer la Passion ... aller le chercher sur la montagne du calvaire , au Jardin ou à la colonne ...Celles d'entre vous qui pourront se renfermer dans ce petit ciel de leur âme où habite Celui qui l'a créé ...prendront l'habitude de ne rien regarder au-dehors ...et elles suivront, elles peuvent m'en croire, une voie excellente. Elles arriveront, à coup sûr, à boire à la source d'eau vive. Par cette voie, elles feront beaucoup de chemin en peu de temps, comme un voyageur qui, monté sur un navire que favorise un bon vent, arrive en quelques jours au but du voyage <sup>13</sup>».

Si on suit Teresa sur les voies de l'oraison, on va développer comme elle ce goût de l'aventure intérieure. Et même si l'oraison est sèche, sans goût et obscure, on restera là pour Lui car on sait intuitivement dans la foi que Lui est toujours là pour nous ... alors, relevons-nous toujours et prenons la route (On the road again !...) en disant avec Teresa : « Marchons ensemble, Seigneur, car j'irai partout où vous irez, je passerai partout où vous passerez <sup>14</sup> ... »

4 - Enfin, la Madre nous enseigne que le vrai recueillement se reconnaît à travers des indices qui nous sont donnés. C'est ici un texte admirable et extrêmement précieux comprendre ce qui se passe quand nous essayons de prier avec le cœur :

« Ces âmes sont déjà, comme on dit, mises à flot ... en recueillant leurs sens au-dedans d'elles-mêmes. Lorsque le recueillement est véritable, on le voit très clairement à un certain effet qu'il produit ... quiconque l'aura éprouvé me comprendra. On dirait que l'âme, comprenant enfin que les choses de ce monde ne sont qu'un jeu, se lève au meilleur moment, et s'en va <sup>15</sup> ... »

La Madre qualifie d'abord le « passage » à l'oraison de compréhension nouvelle : « l'âme comprenant ... » ; et cela, par rapport au conditionnement du monde : « ... que les choses de ce monde ne sont qu'un jeu ... » ; pour aboutir à une démarche intérieure : « ... se lève au meilleur moment et s'en va ... » C'est ainsi le départ vers la profondeur à la rencontre de la Présence divine. Le passage de la tête au cœur dirait l'Orient chrétien. La petite Elisabeth de la Trinité parlerait de « choc divin », c'est-à-dire un face à face avec le Christ au fond du cœur. Car le cœur de l'oraison n'est pas une « méditation » mais un chemin, une orientation vers une Quelqu'un ... et il y a oraison quand il y a relation personnelle, rencontre intime, contact ! En vérité, « il importe beaucoup non seulement de croire qu'il est là, mais de tâcher de le comprendre par l'expérience <sup>16</sup> » Ensuite, Teresa utilise une autre image :

« L'âme ressemble à un homme qui se réfugie dans une place forte pour n'avoir plus à redouter les attaques de l'ennemi. Les sens se retirent des objets extérieurs ... les yeux du corps se ferment d'eux-mêmes ... le regard de l'âme s'éveille davantage ... » Et voici la finalité du voyage : « Les âmes qui marchent par cette voie semblent donc voguer sur mer avec rapidité ... Elles s'embrasent plus promptement du feu de l'amour divin. Comme elles sont près du foyer, il suffit du moindre souffle ... pour que tout prenne feu <sup>17</sup> ».

Notre Règle fait magnifiquement écho à cet enseignement majeur de Sainte Thérèse d'Avila :

" L'oraison est le Carmel intériorisé : une terre de silence d'où naît un regard ... Dans l'oraison grandira en toi cette certitude de la foi : te savoir attendu et aimé. Car si, en vérité, " Jésus nous a tous et chacun connus et aimés durant sa vie <sup>18</sup> » ; ressuscité, Il ne cesse de poser sur nous un Regard d'infinie tendresse ... Dans ce passage de la tête au cœur qu'est l'oraison silencieuse, cherche la perle précieuse de la contemplation ... C'est un recueillement qui ouvre la porte secrète du cœur et découvre le Ciel au fond de l'âme ... Laisse grandir en toi ce simple regard qui bouleverse le Cœur

<sup>13</sup> Chemin, ch.30.

<sup>14</sup> Chemin, ch.28.

<sup>15</sup> Chemin, ch.30.

<sup>16</sup> Chemin, ch.28.

<sup>17</sup> Chemin, ch.30. Voir le remarquable texte complet en Annexe 10.

<sup>18</sup> Catéchisme de l'Eglise Catholique, 478.

de Dieu ... En Marie, Vierge Missionnaire, reste fidèle à ta première mission en Eglise, la mission de l'oraison<sup>19</sup>. »

#### **4. Ce Regard si beau qui ne se détournera jamais ...**

« Pour Dieu, regarder c'est aimer ... »  
St Jean de la Croix

« Il tournera vers vous ses yeux si beaux ... »  
Ste Thérèse d'Avila

Teresa constate que « le manque de rapports avec une personne fait qu'on éprouve une certaine gêne en sa présence et on ne sait comment lui parler<sup>20</sup> ». C'est exactement ce qui peut nous arriver dans la prière quand nous n'avons pas suffisamment développé une relation intime avec le Christ. Au contraire, la Madre nous veut simple et libre : « Traitez avec Lui comme avec un père, un frère, un Maître, un Epoux ... sans lui adresser de discours étudiés ». Alors, si nous l'appelons du regard et d'un cœur suppliant, il se passera quelque chose de fou et d'inédit depuis que Dieu s'est fait homme : « Il tournera vers vous ses yeux si beaux et si compatissants, tout remplis de larmes. Il oubliera ses souffrances pour consoler les vôtres ... uniquement parce que vous tournez la tête vers Lui pour le regarder ... en lui exprimant la peine de votre cœur car c'est là ce qui compte le plus pour Lui<sup>21</sup> ... »

Son regard silencieux : c'est la certitude d'être aimé et pardonné à chaque instant ... et Il veut que nous ne perdions pas de temps à trop nous regarder dans les complications et les contradictions de nos psychologies pécheresses ... mais à venir tel que nous sommes, sans rien cacher et sans nous décourager : « devant Lui, nous apaiserons notre cœur, si notre cœur venait à nous condamner, car Dieu est plus grand que notre cœur et il sait tout ... » (1 Jn 3,19-20) ; Il ne voit pas comme nous ... Il sait tout de nous dans son regard de miséricorde qui le pousse toujours à aller chercher très loin et très bas la brebis qui est perdue ! (Lc 15,4). Son Regard exprime le mystère du Cœur de Dieu qui est Amour toujours premier et toujours offert. Qui comprendra le Cœur de Dieu ? C'est pour nous encore « inconnu » à nos cœurs de pécheur et c'est pourtant une telle source d'émerveillement !

De la *hémunah* vétéro-testamentaire à la *pistis* évangélique, la foi est cette confiance de plus en plus vivante<sup>22</sup>, stable et profonde en Dieu perçu comme Amour : « Nous avons reconnu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru ! » (1 Jn 4,16). Et l'Apôtre Bien-aimé conclut : « Telle est la victoire qui a triomphé du monde : notre foi ! » (1 Jn 5,4). Il s'agit donc de cette confiance qui va s'épanouir dans l'Esprit vers sa plénitude car « la foi grandit et se renforce seulement en croyant ; il n'y a pas d'autre possibilité pour posséder une certitude sur sa propre vie sinon de s'abandonner, dans un crescendo continu, entre les mains d'un amour qui s'expérimente toujours plus grand parce qu'il a son origine en Dieu<sup>23</sup> ».

Et l'effet de cette foi en nos cœurs blessés se vérifiera en ce sens que « la quantité de péchés que nous sommes capables d'absorber sans perdre confiance<sup>24</sup> » sera la mesure de notre avancement et de notre paix. Cette puissance de la foi vivante qui en vérité « se déploie dans la faiblesse » (2 Co 12,9) nous ouvre au mystère de la sainteté du Regard de Dieu qui ne désespère jamais de nous face à la répétition de nos fautes ....

Le silence du Christ est Regard ... et son Regard exprime l'intensité d'amour infini de son Cœur ouvert sur la Croix qui nous dit tout de Dieu ... Son Regard, c'est son Cœur ... Regard miséricordieux sur nos reniements comme pour Pierre ... (Lc 22,61-62) ; Regard infiniment respectueux comme sur la femme adultère ... (Jn 8,6-11) ; son silencieux Regard est la manière la plus sublime de nous appeler

<sup>19</sup> Règle 34 et 35

<sup>20</sup> Chemin, ch.28.

<sup>21</sup> Chemin, ch.28.

<sup>22</sup> « C'est alors que les yeux du cœur, plus vifs que les yeux de la chair « voient la gloire de Dieu » manifestée dans le Christ ... celui-ci apparaissant dans la lumière de sa filiation divine. En ce qu'elle a de plus essentiel, la foi est ce discernement, la perception de la réalité la plus inaccessible aux sens : le présence ou l'action de Dieu ». Ceslas Spicq, *Théologie morale du Nouveau Testament*, op. cit., p.464.

<sup>23</sup> Benoît XVI, *Lettre apostolique Porta fidei*, 11 octobre 2011, n°7.

<sup>24</sup> M.D. Molinié, *Qui comprendra le Cœur de Dieu*, op. cit.,

à lui sans forcer un seul instant notre liberté ... Ainsi, faire oraison c'est ouvrir les yeux du cœur sur ce  
Regard si beau qui ne se détournera jamais !

P.Marie+Michel