

# ECOLE d' ORAISON du CARMEL séculier de ST-MALO.

12 FEVRIER 2021 : L' HUMILITE

Plan : A : Les fondements de l'humilité

1. L'humilité par la connaissance de soi
2. La Bible et les saints attestent de l'importance de l'humilité

B : Comment acquérir l'humilité

1. Par la connaissance de soi
2. Par la contemplation de la grandeur de Dieu
3. Par la contemplation de l'humilité du Christ
4. Par la vie : combattre l'orgueil et accepter les petites humiliations

C : Conclusion : la prière pour demander l'humilité de STEJ

## A. Les fondements de l'humilité

### **1. L'humilité par la connaissance de soi**

L'humilité est la reconnaissance et l'acceptation de **la vérité de notre être devant Dieu.**

« L'humilité, c'est être dans la vérité. » dit Thérèse d'Avila (*6ème Demeure* 10.7).

La vérité de notre être a deux faces : notre indignité et notre dignité.

❖ Tout d'abord, **notre indignité** qui repose sur la connaissance de soi (« cette connaissance de nous-mêmes est si importante que je ne voudrais jamais voir en vous la moindre négligence sur ce point, quelque élevées que vous soyez dans la contemplation des choses célestes » 1D 2.9) :

➤ Le mot « humilité » vient de « **humus** » qui signifie « la terre, le sol ».

- Le livre de la Genèse (2.7) dit que Dieu lui-même modela l'homme à partir de la glaise, donc de la terre, du sol. Ce mot exprime de façon imagée la vulnérabilité, la **finitude**, les limites de l'homme. L'homme ne se donne pas la vie mais il la reçoit. On ne pourra pas la garder non plus au moment de la mort mais Dieu seul pourra nous la redonner s'il le veut. Pensons également que pour entretenir la vie en nous, nous avons nécessairement recours à ce qui est extérieur à nous, la nourriture mais aussi les affections des autres et les liens sociaux. Ceci signifie que nous ne pouvons même pas entretenir la vie en nous par nous nous-mêmes seulement. « *Qu'as-tu que tu ne l'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi t'en glorifier comme si tu ne l'avais pas reçu ?* » I Cor 4.7

– L'humilité consiste à reconnaître et accepter notre **dépendance** à la vie qui ne nous appartient pas. Par nous-mêmes, nous ne sommes que néant. L'humilité est l'attitude d'âme qui est juste face à notre finitude et à la mort. « Sais tu ma fille, qui tu es et qui je suis ? Si tu as cette double connaissance tu seras heureuse.

"Je suis celui qui est, tu es celle qui n'est pas." » Dialogues de Ste Cartherine de Sienne Ch 10

➤ Mais il y a davantage.

- Il y a dans l'homme des tendances mauvaises, des forces désordonnées qui l'entraînent dans l'égoïsme et l'orgueil. Ces tendances mauvaises captent une grande partie de son énergie et peuvent exercer une véritable tyrannie. Saint Jean de la croix en fait une analyse très fine dans la *Montée du mont Carmel*.

- L'homme est marqué par le péché. Le péché c'est la rupture d'amitié avec Dieu, c'est ce qui va à l'encontre de l'amour. L'homme est capable de s'opposer à Dieu dans son cœur et de faire du mal à son prochain.

- Reconnaître et accepter cette réalité humaine est difficile pour l'homme et particulièrement pour l'homme d'aujourd'hui. Peut être même est-ce impossible pour l'homme laissé à lui-même. Cela ne devient possible qu'en découvrant l'amour et la miséricorde infinis de Dieu pour nous.

Plus on s'approche de Dieu, plus on se sent pécheur. Plus on est uni à Dieu et plus la lumière divine éclaire l'âme sur ce qu'elle est.

❖ Il y a aussi **notre dignité** qui repose sur la révélation de l'Amour de Dieu :

Reprenons le texte de Genèse 2.7 : Si l'on considère l'homme à partir de la glaise, alors on le voit comme peu de choses, un rien ou un néant. Mais si on le considère à partir de Celui qui l'a modelé, c'est-à-dire Dieu lui-même, alors l'homme prend tout à coup une dimension de noblesse inégalable.

Cette noblesse est déjà confirmée dans le texte de la Genèse où il est dit que l'homme est fait à l'image de Dieu (Gen 1.27). Par le Christ, nous apprenons que l'homme est enfant de Dieu et appelé au partage de la vie divine : « *C'est ainsi que Dieu nous a élus en lui....déterminant d'avance que nous serions pour lui des fils adoptifs par Jésus-Christ.* » (Ep 1.5)

Tout la connaissance de soi même en Dieu est contenue dans la prière du cœur, dénommée aussi la prière de Jésus : « **Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur.** »

**Remarque :** Il est parfois reproché au christianisme de véhiculer une vision négative et dépréciative de l'homme. L'humilité est souvent citée en exemple dans ce sens : l'homme n'est que néant et pécheur ! Il faut savoir entendre ce reproche pour tenir une foi chrétienne équilibrée. Ce n'est qu'en tenant les deux aspects positif et négatif de la connaissance de soi que le véritable sens de l'humilité apparaît.

## **2. La Bible et les saints attestent de l'importance de l'humilité.**

✓ Jésus lui-même est humble et nous invite à le devenir

« *Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur et vous trouverez le repos pour vos âmes.* » Mt 11.29

« *Je te bénis Père, d'avoir caché cela aux sages et aux intelligents et de l'avoir révélé aux tout-petits.* » Mt 11. 25

« *Qu'aucune chair ne se glorifie en présence du Seigneur.* » I Cor 1.29

✓ Les saints attestent tous de l'importance de l'humilité pour la vie spirituelle et en particulier pour

l'oraison.

**Thérèse d'Avila** en parle avec l'autorité de l'expérience et de la sainteté. N'oublions pas qu'elle est docteur de l'Eglise.

« Je me demandais un jour pour qu'elle raison Notre Seigneur était si ami de la vertu d'humilité. Et, à un moment donné où je n'y pensais plus, il me vint tout à coup la suivante : c'est parce que Dieu est la suprême vérité et que l'humilité consiste à marcher selon la vérité. Or, c'est une très haute vérité, que de nous-mêmes nous n'avons rien de bon, mais plutôt la misère et le néant. Quiconque ne le comprend pas marche dans le mensonge ; mais plus on le comprend, plus on se rend agréable à la souveraine vérité, parce que l'on marche dans ses sentiers. » 6D Ch 10

« Ce que j'ai compris, c'est que tout l'édifice de l'oraison doit être fondé sur l'humilité, et que plus une âme s'abaisse dans l'oraison, plus Dieu l'élève. » Vie Ch XXII

« Je ne me souviens pas d'avoir reçu une seule des ces grâces signalées si ce n'est quand j'étais anéantie à la vue de mon extrême misère. » Vie 22.11

« Tant que nous vivons sur cette terre, il n'y a de plus nécessaire pour nous que l'humilité. » 1D2

**D'autres saints** en ont parlé également avec clarté :

« Voilà bien le caractère de Notre Seigneur : il donne en Dieu mais il veut l'humilité du cœur".

Thérèse de Lisieux LT 161

« Sans l'humilité nous sommes aveugles, dans les ténèbres ; tandis qu'avec l'humilité l'âme marche la nuit comme le jour. » Mariam de Jésus crucifié cité par le Père Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus dans « je veux voir Dieu" page 465.

« Plus l'âme est affligée, dépouillée et humiliée profondément, plus elle conquiert, avec la pureté, l'aptitude des hauteurs. L'élévation dont elle devient capable se mesure à la profondeur de l'abîme où elle a ses racines et ses fondations. » Angèle de Foligno Ch 19 livre des visions.

« Nous tombons seulement lorsque nos fondements ne sont pas bien creusés dans la vallée de l'humilité et appuyés sur la pierre vive du Christ. » Lettre CLXXX Sainte Catherine de Sienne.

## **B. Comment acquérir l'humilité**

- ✓ On acquiert l'humilité en méditant sur la connaissance de soi (qui a été décrite ci-dessus).

Il s'agit de passer d'une connaissance intellectuelle à une connaissance du cœur.

- ✓ On acquiert l'humilité en contemplant la grandeur de Dieu.

« Qu'elle m'en croie et prenne parfois son vol pour contempler la grandeur et la majesté de son Dieu. Là, elle découvrira sa propre bassesse beaucoup mieux qu'en elle-même. A mon avis, nous n'arriverons jamais à nous connaître nous-mêmes si nous ne cherchons à connaître Dieu. La vue de sa grandeur nous montrera notre bassesse : celle de sa pureté, notre souillure, et son humilité nous découvrira combien nous sommes loin d'être humbles. » 1D2.8-9

- ✓ On acquiert l'humilité en contemplant celle du Christ.

En Jésus, nous contemplons l'humilité de Dieu. Il s'est abaissé jusqu'à renoncer à sa condition divine pour s'anéantir dans l'incarnation et la mort sur la croix. Nous pouvons donc contempler l'humilité de Jésus de deux manières : Premièrement par ses paroles sur l'humilité au cours de sa vie publique et secondement par la considération de son abaissement (sa "kénose") dans les mystères de l'incarnation et de la rédemption.

Proposition de méditation biblique : **Philippiens 2.6-11**

A une correspondante qui lui demandait comment acquérir l'humilité, Sainte Catherine de Sienne lui répondit : « Avec la lumière, considérez l'humilité de Dieu. Elle apparaît si profonde qu'elle passe l'esprit de l'homme. Est-il rien de plus grand que de voir Dieu humilié jusqu'à l'homme, de voir la suprême excellence descendue à tant de bassesse, revêtue de notre humanité, Dieu vivant, visible parmi les hommes, portant nos infirmités, notre pauvreté et notre misère ? Et il s'est humilié jusqu'à la mort pleine d'opprobres de la croix. La grandeur s'est rendue petite, à la confusion de ceux que gonfle l'orgueil, qui toujours cherchent à être plus grands. C'est ainsi qu'en lui nous trouvons la source jaillissante de l'humilité. » Sainte Catherine de Sienne LT 327.

- ✓ La vie se charge de nous apprendre qui nous sommes si nous voulons bien en accepter les leçons.

- La vie nous fait prendre conscience que nous ne sommes pas humbles. L'âme fait face à différentes formes de l'orgueil :

- L'orgueil des biens extérieurs et de l'argent.
- L'orgueil de la réputation.
- L'orgueil de l'intelligence.
- L'orgueil spirituel.

- La vie apporte son lot de petites humiliations dues à nos déficiences, nos erreurs que d'autres font remarquer ou encore à la maladresse de notre entourage. Elles sont dues parfois également à la malveillance de notre prochain.

Accepter ces petites humiliations dans la considération de notre bassesse et de l'amour de Dieu pour chacun est un des meilleurs chemins pour acquérir l'humilité.

« Rangeons nous humblement parmi les imparfaits, les petites âmes qu'il faut que Dieu soutienne à chaque instant...Il suffit de s'humilier, de supporter avec douceur ses imperfections : voilà la vraie sainteté. »,dit Ste Thérèse de Lisieux LT 243

**Remarque 1** : Il y a une fausse humilité qu'il faut éviter. Elle consiste à ne plus voir que notre misère jusqu'à ce qu'elle devienne le prétexte pour ne plus rien faire. On devient pusillanime et lâche. On ne prie plus car on s'estime indigne de la prière.

**Remarque 2** : Les mystiques différencient l'humilité acquise de l'humilité infuse. La première est le fruit de l'activité de notre raison et de notre méditation. La seconde est produite directement par la lumière divine dans le centre de l'âme. Elle est évidemment infiniment plus profonde que la première.

Sainte Thérèse d'Avila (1515-1582) en témoigne :

« Le Seigneur met en nous une humilité bien différente de celle que nous pouvons nous procurer par nos faibles pensées. La nôtre n'est en effet rien en comparaison de cette humilité vraie que Notre Seigneur nous enseigne alors et qui produit en nous une confusion capable de nous anéantir... Plus ses faveurs sont élevées, plus cette connaissance est profonde. » Vie Ch 15.

### **Conclusion :**

La prière de **Ste Thérèse de Lisieux** pour demander l'humilité contient l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur l'humilité. Elle peut constituer un texte de base pour un partage spirituel sur l'humilité :

*« Ô Jésus, lorsque Vous étiez voyageur sur la terre, Vous avez dit : « Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur et vous trouverez le repos de vos âmes ». Puissant Monarque des Cieux, oui, mon âme trouve le repos en Vous voyant, revêtu de la forme et de la nature d'esclave, Vous abaissez jusqu'à laver les pieds de vos apôtres. Je me souviens alors de ces paroles que Vous avez prononcées, pour m'apprendre à pratiquer l'humilité : « Je vous ai donné l'exemple, afin que vous fassiez vous-même ce que j'ai fait. Le disciple n'est pas plus grand que le Maître ... Si vous comprenez ceci, vous serez heureux en le pratiquant ». Je les comprends, Seigneur, ces paroles sorties de votre Cœur doux et humble, je veux les pratiquer, avec le secours de Votre grâce. Je veux m'abaisser humblement et soumettre ma volonté à celle de mes sœurs, sans les contredire en rien, et sans rechercher si elles ont, ou non, le droit de me commander. Personne, ô mon Bien-Aimé, n'avait ce droit envers Vous, et cependant Vous avez obéi, non seulement à la sainte Vierge et à saint Joseph, mais encore à vos bourreaux. Maintenant, c'est dans l'Hostie que je Vous vois mettre le comble à Vos anéantisements. Avec quelle humilité, ô divin Roi de gloire, Vous Vous soumettez à tous Vos prêtres, sans faire aucune distinction entre ceux qui Vous aiment et ceux qui sont, hélas ! tièdes ou froids dans Votre service. Ils peuvent avancer, retarder l'heure du saint Sacrifice, toujours Vous êtes prêt à descendre du ciel à leur appel. Ô mon Bien-Aimé, sous le voile de la blanche Hostie, que Vous m'apparaissez doux et humble de cœur ! Pour m'enseigner l'humilité, Vous ne pouvez Vous abaisser davantage ; aussi je veux, pour répondre à Votre amour, me mettre au dernier rang, partager Vos humiliations, afin « d'avoir part avec Vous » dans le royaume des Cieux. Je Vous supplie, mon divin Jésus, de m'envoyer une humiliation, chaque fois que j'essaierai de m'élever au-dessus des autres. Mais, Seigneur, ma faiblesse Vous est connue ; chaque matin je prends la résolution de pratiquer l'humilité et, le soir, je reconnais que j'ai commis encore bien des fautes d'orgueil. À cette vue, je suis tentée de me décourager ; mais, je le sais, le découragement est aussi de l'orgueil ; je veux donc, ô mon Dieu, fonder sur Vous seul mon espérance puisque Vous pouvez tout, daignez faire naître en mon âme la vertu que je désire. Pour obtenir cette grâce de Votre infinie miséricorde, je Vous répéterai souvent : « Jésus, doux et humble de cœur, rendez mon cœur semblable au vôtre ». Je chanterai éternellement les miséricordes du Seigneur.*

*Ainsi-soit-il. »*

Sainte Thérèse de L'Enfant Jésus et de la Sainte-Face (1873-1897)