« Monte donc, ô mon âme, et ne tarde pas ; oriente tes pas vers le sommet de la montagne où Dieu se révèle. »
—Saint Bonaventure, *Itinerarium Mentis in Deum*, Prologue 1

I. Introduction : Que peut nous enseigner un mystique du XIIIe siècle aujourd’hui ?

Au cœur du tumulte constant, de l’hyperconnexion et de la fatigue spirituelle de notre monde moderne, il peut sembler qu’un texte théologique écrit par un frère franciscain au XIIIe siècle n’a plus grand-chose à offrir. Et pourtant, c’est précisément dans ce chaos contemporain que la voix de saint Bonaventure brille comme un phare paisible, nous invitant à réorienter notre cœur vers la source de toute vérité, beauté et amour : Dieu.

Saint Bonaventure (1217–1274), surnommé le « Docteur séraphique », fut non seulement un brillant théologien et Ministre général de l’Ordre franciscain, mais aussi un mystique profondément enraciné dans la spiritualité de saint François d’Assise. Son œuvre la plus célèbre, *Itinerarium Mentis in Deum* (*L’itinéraire de l’âme vers Dieu*), rédigée en 1259 lors d’un pèlerinage au mont Alverne — le lieu même où saint François reçut les stigmates — est un joyau de la mystique chrétienne et une carte spirituelle d’une actualité étonnante, même huit siècles plus tard.

II. Le contexte historique et spirituel de l’*Itinerarium*

Saint Bonaventure vécut à une époque d’effervescence intellectuelle. La redécouverte d’Aristote et la montée en puissance des universités transformaient la théologie en une science rigoureuse. Mais Bonaventure, bien qu’il ait été formé à Paris et possédait un esprit brillant, comprit que la théologie ne pouvait se réduire à une connaissance spéculative. Pour lui, la véritable connaissance devait conduire à l’amour. Le but n’était pas seulement de savoir plus, mais d’aimer mieux.

Inspiré par saint François, Bonaventure proposa un chemin spirituel qui unissait raison et contemplation, étude et adoration, intelligence et affection. Son *Itinerarium* n’est pas un traité systématique, mais un guide spirituel vécu, rédigé pour ceux qui cherchent Dieu de tout leur cœur.

III. Structure et contenu de l'*Itinéraire de l'âme vers Dieu*

L'*Itinerarium* est structuré en **sept étapes** ou « degrés », reflétant le processus de purification et d'ascension de l'âme vers Dieu. Le schéma s'inspire de la pensée trinitaire et augustinienne. Chaque étape est un pas de plus vers l'union au Créateur.

1. **Contemplation de Dieu à travers ses traces dans la création**
   « Les cieux proclament la gloire de Dieu, le firmament raconte l'œuvre de ses mains. » (Ps 19,2)
   Dans la beauté du monde naturel — la nature, les créatures, l'ordre de l'univers — nous percevons les empreintes du Créateur. Cette étape nous invite à retrouver le sens de l'émerveillement et à reconnaître la présence de Dieu en toute chose.
2. **Contemplation de Dieu dans l'âme humaine (son image en nous)**
   L'âme humaine, créée à l'image de Dieu (cf. Gn 1,27), est un miroir qui reflète sa lumière. L'examen de soi et l'introspection permettent de découvrir Dieu présent au plus profond de notre être.
3. **Contemplation de Dieu à travers les puissances de l'âme (mémoire, intelligence, volonté)**
   Cette étape explore comment chaque faculté humaine nous conduit à Dieu : la mémoire conserve le bien, l'intelligence cherche la vérité, la volonté aime le bien.
4. **Contemplation de Dieu dans son Être éternel et immuable**
   Après avoir contemplé la création et l'âme, le chemin nous conduit à la contemplation de l'essence divine : son être nécessaire, éternel, simple et vrai. Ici, la raison commence à se taire devant le mystère.
5. **Contemplation du Dieu Un et Trine**
   Dieu n'est pas solitude, mais communion. C'est une étape profondément chrétienne : nous découvrons que le Dieu unique est Père, Fils et Esprit Saint. La Trinité n'est pas un concept froid, mais une relation vivante d'amour qui nous est offerte.
6. **Contemplation de Dieu à travers le Christ crucifié**
   L'accès au Père se fait par le Fils. Dans le Christ crucifié, nous voyons la révélation ultime de la sagesse et de la miséricorde de Dieu. Bonaventure insiste : seuls ceux qui contemplent le Christ en croix peuvent véritablement monter vers le Père.
7. **Union mystique avec Dieu au sommet de l'âme (extase et repos en Lui)**
   Le sommet du voyage n'est pas une connaissance intellectuelle, mais une expérience d'amour — un « sabbat » de l'âme. Ici, on ne raisonne plus, on ne discourt plus : on aime, on contemple, on adore. C'est l'extase, non comme exaltation émotionnelle, mais

comme sortie de soi pour entrer en Dieu.

IV. Pertinence théologique de l'*Itinéraire* aujourd'hui

1. Une théologie du cœur
Bonaventure nous rappelle que la connaissance de Dieu n'est pas seulement affaire d'étude, mais d'amour. C'est particulièrement vital à une époque qui tend à intellectualiser la foi, en la séparant de l'expérience spirituelle.

2. Une mystique incarnée et centrée sur le Christ
Face à des spiritualités vagues et dépersonnalisées, l'*Itinéraire* propose une mystique profondément christocentrique, centrée sur le Crucifié, qui n'évite pas la souffrance humaine, mais la transfigure.

3. Une vision chrétienne de l'écologie
Voir le monde comme « l'empreinte de Dieu » forge une spiritualité du soin. La création n'est pas une ressource à exploiter, mais une révélation à contempler. Cette vision peut nourrir une véritable écologie intégrale chrétienne.

4. Une réponse au vide existentiel moderne
L'*Itinéraire* offre un chemin de sens dans un monde marqué par le nihilisme, l'individualisme et la fragmentation. C'est une pédagogie de l'âme, qui nous apprend à habiter le monde avec Dieu.

V. Guide spirituel et pastoral : Comment vivre l'*Itinéraire* aujourd'hui ?

Étape 1 : Retrouver la contemplation de la création

- Passer chaque jour un moment à observer la nature avec gratitude.
- Voir chaque créature comme un signe de la bonté de Dieu — un arbre, un nuage, un sourire.
- Prière suggérée : *« Seigneur, apprends-moi à voir ton visage dans tout ce que tu as créé. »*

Étape 2 : Se regarder intérieurement avec honnêteté

- Pratiquer un examen de conscience quotidien — non comme un contrôle, mais comme une quête de vérité.
- Réfléchir à ses désirs, pensées et décisions à la lumière de l'Esprit Saint.

Étape 3 : Offrir sa mémoire, son intelligence et sa volonté

- Se souvenir avec gratitude (mémoire), étudier avec humilité (intelligence), aimer avec générosité (volonté).
- Prière : *« Seigneur, prends ma mémoire, mon intelligence et ma volonté ; tout est à toi. »* (cf. saint Ignace de Loyola)

Étape 4 : Adorer Dieu dans son mystère

- Passer du temps en silence devant le Saint-Sacrement. Ne rien dire. Le regarder simplement.
- Prier lentement le psaume 138 : *« Seigneur, tu me sondes et me connais… »*

Étape 5 : Entrer en communion avec la Trinité

- Prier le Gloire au Père avec une conscience renouvelée.
- Vivre en communauté : la Trinité est modèle de communion. Être artisan de paix, non de division.

Étape 6 : Contempler le Crucifié

- Méditer chaque jour quelques minutes devant un crucifix.
- Se poser la question : Que me dit Jésus depuis la Croix aujourd'hui ?
- Verset-clé : *« Ils lèveront les yeux vers celui qu'ils ont transpercé. »* (Jn 19,37)

Étape 7 : Se reposer en Dieu

- Apprendre à être avec Dieu sans paroles. Il n'est pas toujours nécessaire d'« agir » — il suffit d'« être » avec Lui.
- Répéter silencieusement le nom de Jésus comme une prière du cœur.

VI. Conclusion : Un chemin de feu et de douceur

L'*Itinéraire de l'âme vers Dieu* n'est pas une aventure ésotérique ni un ensemble de techniques spirituelles. C'est le chemin d'une âme amoureuse — assoiffée de Dieu. Saint Bonaventure l'a parcouru dans l'humilité franciscaine, les pieds sur terre et les yeux tournés vers le ciel. Et aujourd'hui, il nous invite à en faire autant.

Car le cœur humain cherche encore Dieu. Car la Croix est encore le trône de l'Amour. Car dans un monde qui oublie le silence, l'âme murmure encore : *« Mon âme a soif de Dieu, du Dieu vivant. »* (Ps 42,3)

Es-tu prêt à commencer ce chemin ? Le premier pas est de s'arrêter. Le deuxième est de voir. Le troisième… est d'aimer.