

Chapitre V

DEMEURER DANS L'ÉCOUTE DU CŒUR

Introduction

Nous avons mis en évidence, la dernière fois, l'importance de l'écoute dans notre cheminement vers la lumière. Écouter avant de penser et d'agir, c'est accepter de dépendre de Dieu comme un petit enfant. Nous avons vu, en même temps, que cette écoute devait être faite avec notre cœur pour pouvoir favoriser l'éveil de l'amour et nous rendre ainsi aptes à déchiffrer ses signes. D'où l'importance du silence, celui de l'esprit et celui du corps, pour que nous puissions être vraiment réceptifs intérieurement. La pensée, l'action juste doit naître d'une attente silencieuse et non d'une agitation inquiète. Nous allons, à partir de là, essayer de mettre en évidence **les principes fondamentaux d'un discernement spirituel** en précisant d'abord l'importance de la paix.

1. Poursuivre la paix pour demeurer dans la lumière de l'amour

« **Réjouissez-vous dans le Seigneur en tout temps**, je le dis encore, réjouissez-vous. Que votre sérénité (patience) soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche. **Ne vous inquiétez de rien** ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâce, pour présenter vos requêtes à Dieu. **Alors la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées dans le Christ** » (cf. Ph 4, 4-7). En même temps que saint Paul nous invite à purifier notre intention en mettant notre joie en Dieu dans l'attente de sa venue (puisque'il est proche), il nous recommande de ne pas nous inquiéter afin que « la paix de Dieu garde nos cœurs et nos pensées dans le Christ », c'est-à-dire dans la vérité, dans la lumière divine. **Dieu est la Paix même, et c'est dans la paix qu'Il veut parler à notre cœur**. Tout trouble nous éloigne de Dieu et nous rend incapables d'entendre sa voix, de recevoir sa lumière. C'est dans la paix que les pensées divines peuvent abonder en nous, se déployer librement dans la lumière. Pour penser juste, il nous faut penser « librement et tranquillement »¹.

« **Que le Seigneur de la paix vous donne lui-même la paix en tout temps et de toute manière** » (cf. 2 Th 3, 16). La paix est un don de Dieu. Plus précisément, elle est un des fruits de l'Esprit selon la parole de saint Paul : « **Le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, (...)** » (cf. Ga 5, 22). Elle suppose que, « mettant notre joie dans le Seigneur » (cf. Ps 36 (37), 4), notre cœur puisse reposer en Lui, trouvant en Lui « sa

¹ Selon l'expression de saint Ignace de Loyola dans les *Exercices spirituels*, n° 177.

plénitude » (cf. Ép 5, 18). Elle vient dans notre cœur comme le premier effet, le premier rayonnement de l'amour en nous parce que c'est l'amour qui nous unit à Dieu, qui nous permet de nous réjouir de Lui. Inversement, tout ce qui trouble notre âme empêche l'amour de rayonner, de régner en nous, sur toutes nos facultés. Le Royaume de Dieu qui s'établit en nous par l'amour est « **justice, paix et joie dans l'Esprit Saint** » (cf. Rm 14, 17). Il ne suffit donc pas de poursuivre la justice, il nous faut aussi « **poursuivre la paix** » si nous voulons « chercher d'abord le Royaume » dans tout ce que nous faisons, pour que le reste – c'est-à-dire notamment la lumière – puisse nous « être donné par surcroît » (cf. Mt 6, 33). Dans tout ce que nous faisons, « poursuivons ce qui favorise la paix » (cf. Rm 14, 19) pour favoriser l'épanouissement et le rayonnement de l'amour².

2. S'exercer à la douceur et recourir à la prière

« **Que votre cœur ne se trouble ni ne s'effraie** » (cf. Jn 14, 27). Ainsi donc quand bien même nous ne serions pas dans le « vouloir faire », dans une secrète présomption, il n'en reste pas moins que **la simple inquiétude empêche l'amour d'établir son règne sur notre intelligence**, c'est-à-dire de « surabonder en cette vraie connaissance et cette pleine clairvoyance » (cf. Ph 1, 9) dont nous avons besoin pour agir en toute justice et justesse. Le « souci du monde étouffe la Parole » (cf. Mt 13, 22). Dieu ne peut pas nous montrer le chemin tant que nous ne nous sommes pas « déchargés sur lui de toute notre inquiétude » (cf. 1 P 5, 7)³. C'est la raison pour laquelle il nous faut prendre au sérieux les recommandations du Christ : « Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. (...) Ne vous inquiétez donc pas du lendemain (...) » (cf. Mt 6, 25-34). **L'inquiétude**, en effet, même si elle n'est pas en elle-même un péché, **est à la source de nombreux péchés**⁴. Tant que notre cœur est pris par l'inquiétude, ayons la sagesse de reconnaître que nous ne sommes pas en état de bien discerner ce que Dieu attend de nous⁵. Sachons résister à la

² Nous ne pouvons que reprendre les belles expressions utilisées par Jean-Paul II dans son message pour la Journée mondiale de la paix, le 1^{er} janvier 2000 : « ...dans tout ce que vous faites, laissez-vous constamment guider par cette pensée : la paix en vous et autour de vous, la paix toujours, la paix avec tous, la paix pour tous. »

³ La pureté de l'intention qui est à la racine de toute action lumineuse doit se vérifier ici non plus seulement dans l'écoute obéissante de sa loi et de ses signes, mais aussi dans l'abandon de nous-mêmes, de tous nos soucis entre ses mains. Rappelons-nous pour cela les paroles du Christ à ses apôtres : « Ce sont là toutes choses dont les païens sont en quête. Or votre Père céleste sait que vous avez besoin de tout cela » (Mt 6, 32). Nous nous remettons « en tout besoin » entre ses mains, dans la certitude qu'Il « sait ce dont nous avons besoin », qu'Il le sait mieux que nous.

⁴ Saint François de Sales dit très justement en ce sens : « **L'inquiétude est le plus grand mal qui arrive en l'âme, excepté le péché** ; car, comme les séditions et troubles intérieurs d'une république la ruinent entièrement et l'empêchent qu'elle ne puisse résister à l'étranger, ainsi **notre cœur étant troublé et inquiet en soi-même perd la force de maintenir les vertus** qu'il avait acquises, et quand le moyen de résister aux tentations de l'ennemi, lequel fait alors toutes sortes d'efforts pour pêcher, comme l'on dit, en eau trouble » (*Introduction à la vie dévote*, IV, chap. XI).

⁵ « Ne permettez pas à vos désirs, pour petits qu'ils soient et de petite importance, qu'ils vous inquiètent ; car après les petits, les grands et plus importants trouveraient votre cœur plus disposé au trouble et au dérèglement. Quand vous sentirez arriver l'inquiétude, recommandez-vous à Dieu et **résolvez-vous de ne rien faire de tout ce que votre désir requiert de vous que l'inquiétude ne soit**

tentation d'une décision précipitée là où, en réalité, il n'y a pas de nécessité absolue, car « **qui presse le pas se fourvoie** » (Pr 19, 2). Luttons contre toute forme d'empressement déréglé au niveau de notre comportement⁶ et recourons à la prière pour apaiser notre cœur.

Nous pouvons mieux percevoir ici l'importance de la prière pour le discernement. Non seulement elle purifie l'intention de notre cœur par la vertu de l'espérance, mais elle peut aussi décharger notre cœur du poids de l'inquiétude qui l'opprime et l'empêche de recevoir le don de la paix. Nous ne pouvons bien voir ce que nous devons faire par rapport à telle ou telle situation qu'en la remettant d'abord entre les mains de Dieu. La Lui remettre, c'est l'exposer à sa lumière. **Ce qui n'est pas remis ne peut s'éclaircir**. Certes prier, c'est « chercher d'abord le Royaume de Dieu », les « choses d'en haut » (cf. Col 3, 1), mais cela ne signifie pas refouler nos soucis, en voulant faire comme si nous n'en avions pas. Au contraire, chercher Dieu librement suppose que nous désencombrions notre cœur de toute inquiétude. **Reconnaissons humblement notre souci par rapport à telle ou telle situation** et présentons celle-ci à Dieu comme la Vierge l'a fait à Cana⁷, sans formuler nécessairement de demande particulière puisque nous ne savons « que demander pour prier comme il faut » (cf. Rm 8, 28). Recourons à la prière en tout besoin, recherchant ainsi la paix de Dieu qui nous garde dans la lumière de l'amour⁸. Sachons déposer les choses pour bien les voir.

3. Faire confiance aux avertissements de notre cœur profond

« **Je bénis le Seigneur qui me conseille : même la nuit mon cœur m'avertit**. Je garde le Seigneur devant moi sans relâche, il est à ma droite : je suis inébranlable » (Ps 15 (16), 7-8). Notre cœur est le lieu de l'union à Dieu, de la communion avec Dieu et c'est pour cela qu'il est le lieu de la paix. Si nous marchons dans la lumière, c'est-à-dire selon la volonté de Dieu, notre cœur demeure uni à Lui selon la promesse du Christ : « Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez en mon amour, comme moi j'ai gardé les commandements de mon Père et je demeure en son amour » (Jn 15, 10). Jésus répand « sa paix » (cf. Jn 14, 27) dans le cœur de ceux qui font la

totalement passée, sinon que ce fût chose qui ne se pût différer ; et alors il faut, avec un doux et tranquille effort, retenir le courant de votre désir, l'attrapant et modérant tant qu'il vous sera possible, et sur cela, faire la chose non selon votre désir, mais selon la raison » (ibid.).

⁶ De même que le silence de l'esprit va de pair avec le silence du corps, la paix de notre cœur exige que nous veillions sur notre comportement corporel, pour faire toutes choses **avec douceur** et, disons même, **une certaine lenteur**. Évitions les gestes brusques et ne faisons pas battre notre cœur précipitamment d'une manière inutile, mais suivons le conseil de saint Vincent de Paul : « **Tâchez sur toutes choses de ne pas vous empresser, mais faites tout doucement...** »

⁷ « ... Celui qui aime discrètement ne se met pas en peine de demander ce qui lui manque et ce qu'il désire, mais de représenter seulement sa nécessité, afin que l'Aimé fasse ce qu'il trouvera bon. Comme quand la Vierge bénie, aux noces de Cana en Galilée, dit à son bien-aimé Fils, sans lui demander directement du vin : Ils n'ont point de vin ; et les sœurs de Lazare lui envoyèrent dire non pas qu'il rendit la santé à leur frère, mais qu'il considérât que celui qu'il aimait était malade » (cf. saint Jean de la Croix, *Cantique spirituel*, strophe II, verset 5).

⁸ Pensons que notre inquiétude est plus grave que ne le sont nos besoins matériels. Ceux-ci, en effet, sont dans la main de Dieu, ils ne sont pas un obstacle pour Lui alors que, par notre inquiétude, nous gênons l'action de son Esprit.

volonté de son Père en même temps qu'Il leur communique son Esprit d'Amour (cf. Jn 20, 21-22). « Et celui qui garde ses commandements demeure en Dieu et Dieu en lui ; à ceci nous savons qu'il demeure en nous : à l'Esprit qu'il nous a donné » (cf. 1 Jn 3, 24 et aussi 4, 13). La paix est le signe le plus sûr, le fruit le plus « reconnaissable » de la présence de l'Esprit en nous. **À ceci nous pouvons reconnaître que nous sommes bien dans la volonté de Dieu : à la paix de l'Esprit dans notre cœur.**

C'est en ce sens que notre cœur nous « avertit ». Il ressent ce qui est en accord avec la paix qui l'habite ou en contradiction avec elle. La simple pensée de faire telle ou telle chose ne peut pas ne pas résonner dans mon cœur dans un sens ou dans un autre. **Il y a des pensées qui nous enfoncent dans la paix divine, il y a des pensées qui la troublent.** Ce qui est contraire à la volonté de Dieu sur nous ne peut pas ne pas troubler sa paix en nous. Il ne suffit pas d'écouter avec notre cœur, il faut écouter notre cœur lui-même comme on écoute le chien qui aboie ou le veilleur qui sonne l'alerte. « Méfie-toi du donneur de conseils, (...) Mais adresse-toi toujours à un homme pieux, que tu connais pour observer les commandements, (...) Ensuite, **tiens-toi au conseil de ton cœur**, car nul ne peut t'être plus fidèle. **Car l'âme de l'homme l'avertit souvent mieux que sept veilleurs en faction sur une hauteur.** Et par-dessus tout, supplie le Très Haut, qu'il dirige tes pas dans la vérité » (cf. Si 37, 8-15). Nous pouvons ainsi dans le discernement des pensées, dans les choix que nous avons à faire, nous laisser guider par la connaissance que nous avons de cet état de paix ou de trouble⁹. Cela suppose que nous nous efforcions de demeurer dans la paix, que nous ne vivions pas dans un état de trouble et d'inquiétude puisque c'est sur fond de paix que nous pouvons sentir ce qui est ou non en accord avec la volonté divine¹⁰. Plus la paix est profonde en nous, plus elle est proprement divine, plus notre cœur peut nous avertir finement. Nous pouvons alors demeurer à l'écoute de la « réaction » de notre cœur sans nous croire obligés d'entrer dans l'analyse intellectuelle des pensées ou des actions.

4. Les exigences d'un discernement selon le cœur

Ce discernement au niveau de notre cœur est le plus fin, le plus sûr et le plus simple à la fois. L'âme sent, comme d'instinct, que sa pensée ou son action est juste parce qu'elle est en accord avec ce lieu caché où elle est en communion avec Dieu. Elle peut « dire la vérité », c'est-à-dire agir « selon son cœur », à partir de ce senti intérieur des choses. Elle n'a pas besoin de recourir à des méthodes de discernement plus intellectuelles¹¹. Cette manière de discerner est en même temps la plus exigeante. Elle suppose non seulement la pureté d'intention, l'écoute mais aussi une profonde intériorité. Il y a là tout un long chemin qui se fait progressivement : découvrir ce lieu

⁹ À moins qu'il n'y ait une raison objective claire, il ne faut pas laisser le raisonnement l'emporter sur les avertissements de notre cœur profond.

¹⁰ Si quelqu'un jette une pierre, même petite, sur une surface d'eau paisible, je vais tout de suite pouvoir le repérer ; mais si l'eau est déjà elle-même agitée, je ne remarquerai rien. De même, quand la mer est agitée, on ne peut pas voir à travers.

¹¹ Cf. *Exercices spirituels*, n° 176.

caché du cœur et s'y installer comme un veilleur « en faction sur une hauteur ». Il faut que « l'homme intérieur se fortifie », que « nous habitions le Christ par la foi dans nos cœurs », étant « enracinés, fondés dans l'amour » (cf. Ép 3, 16-17). Il faut que la paix que nous ressentons soit celle d'une âme qui trouve sa « nourriture » non dans les choses elles-mêmes, mais dans « l'accomplissement de la volonté divine » (cf. Jn 4, 34).

Tant que nous demeurons dans l'affectif, nous suivons notre affectivité et ses goûts tout en croyant parfois suivre notre cœur profond. En réalité, ce n'est pas la paix divine que nous ressentons alors, mais une paix toute « psychique »¹², celle « du monde » (cf. Jn 14, 27), dans la satisfaction de nos besoins humains¹³. Nous nous laissons ainsi mener à notre insu par le goût que nous prenons aux choses que nous faisons et non par le senti de la paix divine¹⁴. Il faut, en vérité, beaucoup de distance, de détachement. Le démon est malin pour masquer un état de trouble profond derrière une fausse tranquillité (on est « rassuré ») ou une sorte d'excitation, d'enthousiasme humain. C'est en recourant à la prière du cœur que nous pouvons arriver à distinguer la fausse paix de la vraie paix.

¹² Au sens où saint Paul dit : « L'homme psychique n'accueille pas ce qui est de l'Esprit de Dieu : c'est folie pour lui et il ne peut le connaître, car c'est spirituellement qu'on en juge » (cf. 1 Co 2, 14 et aussi Jn 14, 17).

¹³ À commencer par ce besoin d'avoir une place dans notre famille ou dans le cercle de nos amis. On fait des choses pour les autres, on est généreux, on est apprécié, reconnu, on y trouve de la joie, du contentement. On pense alors que c'est bien là la volonté de Dieu, qu'on est bien à sa place puisqu'on a trouvé une place... Nous retombons ici sur le problème de fond qui est celui de la purification de notre cœur dans le détachement par rapport aux créatures.

¹⁴ Il faut faire ce qui nous dilate divinement – c'est-à-dire ce qui dilate notre cœur profond – et non ce qui nous dilate psychiquement.