

Enseignement n° 6

LE DISCERNEMENT SPIRITUEL

(suite)

1. Reprise introductive : jugement humain et discernement spirituel.....	42
2. Discerner dans la paix en recourant à la prière.....	43
3. Prier en vérité devant Dieu et cultiver la familiarité avec le Christ.....	45
4. Discerner les pensées par la paix en restant à l'écoute de son cœur et de son corps	47
5. Le critère de l'intériorité et de la liberté	49

1. Reprise introductive : jugement humain et discernement spirituel

Nous avons vu la dernière fois comment nous pouvions déchiffrer ces premiers signes de Dieu que sont les événements de notre vie pour discerner sa volonté. Il est bon de rappeler ici qu'il y a aussi bien des situations où la décision peut et doit se prendre à partir de la seule lumière naturelle de la raison c'est-à-dire par l'application de la loi naturelle et l'exercice du bon sens face aux circonstances sans qu'il y ait besoin de chercher une signification spirituelle aux événements¹. Ceux-ci parlent d'eux-mêmes. Il n'y a pas de discernement proprement spirituel à poser à ce moment-là puisque les choses relèvent d'un simple jugement humain². **Dieu peut aimer nous voir obéir simplement à notre raison**, surtout si nous n'y ressentons aucun attrait. Plus encore **il y aurait un grand danger à chercher des signes ou des lumières particulières, là où Dieu ne veut pas en donner parce que la raison et le jugement humain suffisent** comme le souligne saint Jean de la Croix³. C'est ici que les

¹ Il est vrai aussi que parfois on court le risque de s'arrêter au niveau moral en pensant que parce qu'une chose est permise moralement, nous pouvons nous autoriser à la faire sans chercher à discerner si c'est vraiment la volonté de Dieu. On oublie l'avertissement de saint Paul : « **Tout m'est permis** » ; **mais tout n'est pas profitable.** » (1Co 6, 12). Pour beaucoup, cette question du discernement spirituel ne se pose pas parce qu'ils ne voient la volonté divine qu'en termes de commandements. Autrement dit, du moment que l'on respecte la loi morale, on peut faire ce que l'on veut.

² Si la fidélité à la loi morale et la prise en compte des circonstances suffisent le plus souvent pour décider de ce qu'il faut faire, néanmoins, dans la manière de faire les choses, nous aurons toujours besoin de l'onction de la charité divine pour que notre action soit lumineuse et laisse passer Dieu.

³ Il montre clairement que **ce qui peut « se comprendre par la raison et le jugement humain », « Dieu n'a pas coutume de le révéler**, parce qu'il veut toujours que l'on se serve d'eux autant que l'on pourra, et toutes doivent être réglées par eux, sauf en ce qui est de la foi, qui surpasse tout jugement et raison – encore que ces mystères n'y soient nullement contraires. ». Il cite l'exemple de saint Pierre qui « était le chef visible de l'Église, et que Dieu instruisait immédiatement par lui-même » : Il « commit toutefois quelque faute dans la pratique d'une cérémonie, dont Dieu ne le reprit pas, et dont il ne se corrigea pas lui-même, jusqu'à ce que saint Paul la lui représentât en ces termes : *Quand je vis, dit-il, qu'ils ne marchaient pas droit selon la vérité de l'Évangile, je dis à Céphas devant*

Le discernement spirituel (suite)

personnes, et notamment les femmes, qui ont beaucoup de lumières dans la prière ou qui ont un charisme de prophétie doivent faire très attention. Si elles se fient trop à leur sensibilité spirituelle et aux lumières surnaturelles, elles risquent de négliger ce que Dieu voulait leur dire par la loi et la raison naturelles⁴.

Inversement il est vrai aussi que parfois, on court le risque de s'arrêter au niveau moral en pensant que parce qu'une chose est permise moralement, nous pouvons nous autoriser à la faire. On ne cherche pas à discerner si c'est vraiment la volonté de Dieu alors que les circonstances n'obligent pas à faire la chose en question. On oublie l'avertissement de saint Paul : « **“Tout m'est permis” ; mais tout n'est pas profitable.** » (1Co 6, 12). On risque ainsi de suivre ses passions tout en se donnant bonne conscience. Pour beaucoup, de toute façon, la question du discernement spirituel ne se pose même pas parce qu'ils ne voient la volonté divine qu'en termes de commandements. Autrement dit, du moment que l'on respecte la loi morale, on peut faire ce que l'on veut.

Nous avons vu aussi comment nous pouvions en rester au niveau d'une œuvre de Dieu, d'un bien à faire pour le service de Dieu au lieu de tourner notre cœur purement et simplement vers le Royaume de Dieu. On se fie à ses bonnes intentions, à son vouloir faire du bien sans être vraiment tourné vers la volonté de Dieu aimée pour elle-même. On tombe facilement dans **le piège de confondre l'intention pure avec la bonne intention**. Nous avons vu comment le démon pouvait alors s'insinuer dans nos pensées et cela d'autant plus que nous nous appuyons sur notre propre entendement⁵. Pour éviter de tomber dans ce piège, il est bon de se rappeler la parole de saint Augustin : « Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est inquiet tant qu'il ne repose en toi »⁶. La vraie paix, celle du cœur, ne peut être donnée que dans un cœur qui met sa joie dans le Seigneur, qui trouve en Dieu même son refuge. Dans tout vouloir faire pour Dieu non purifié, il restera toujours un fond d'inquiétude et d'agitation intérieures. Tant que nous ne sommes pas établis dans cette paix profonde, il faut penser qu'il reste un travail à faire sur notre cœur pour dresser notre joie en Dieu lui-même. C'est ce que nous allons essayer de préciser maintenant en essayant de **voir comment nous pouvons discerner dans et par la paix**.

tous : Si vous, qui êtes Juif, vous vivez en Gentil et non en Juif, comment contraignez-vous les Gentils à vivre comme les Juifs? (Ga 2, 14.) Or, Dieu n'avertit pas lui-même saint Pierre de sa faute, parce que cette simulation était chose qui tombait sous la raison naturelle et qu'il la pouvait savoir par voie rationnelle. » (*La Montée du Mont Carmel*, II, 22).

⁴ Comme le dit saint Jean de la Croix citant Mt 7, 22-23 : « Assurément il punira, au jour du jugement, les péchés de plusieurs qu'il aura comblés de lumières, de vertus et d'autres dons, parce que ces gens-là, se fiant aux conversations particulières qu'ils avaient avec Dieu, ne s'acquittaient pas de leurs obligations en plusieurs choses. » (*Ibid.*) Il faut être conscient aussi du fait que Dieu peut nous inspirer dans la prière de faire une chose sans nous révéler le moyen de l'exécuter dans la mesure où, comme l'explique encore saint Jean de la Croix, « d'ordinaire, tout ce qui peut se faire par l'industrie et par le conseil humain, il ne le fait ni le dit, encore qu'il traite très familièrement avec l'âme. » (*Ibid.*)

⁵ Nous avons besoin de nous convaincre que le cœur est « la racine de nos pensées » (Si 37, 17). **Notre activité intellectuelle dépend radicalement de l'orientation profonde de notre cœur si bien que nous ne pouvons pas nous fier à nos raisonnements** : ceux-ci ne sont pas si purs, si objectifs que nous le voudrions.

⁶ *Confessions* 1, 1.

2. Discerner dans la paix en recourant à la prière

Se remettre devant Dieu, devant sa sainte et adorable volonté comme l'unique absolu de notre vie, peut se faire d'une manière simple et quotidienne en revenant à cette attitude fondamentale qu'est **l'adoration**. L'adoration nous purifie et nous simplifie. Elle nous fait trouver notre joie en Dieu et nous établit dans sa paix en même temps que nous nous déchargeons de toute notre inquiétude sur lui : « Réjouissez-vous sans cesse dans le Seigneur, je le dis encore, réjouissez-vous. (...) Le Seigneur est proche. N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu. Alors la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées dans le Christ Jésus. » (Ph 4, 4-7) **Là est la véritable « indifférence »**. Autrement dit, avant de prendre une décision, **il nous faut prier jusqu'à ce que la paix se fasse en nous**. Nos pensées sont alors gardées dans le Christ c'est-à-dire dans sa lumière. Nous ne les forçons pas, mais elles se déploient naturellement dans cette paix. **Il n'y a pas de discernement spirituel possible en dehors de la paix** que Jésus nous donne dans l'abandon au Père.

C'est la raison pour laquelle on doit, autant que possible, éviter de prendre des décisions en temps de « désolation » comme le montre saint Ignace de Loyola⁷. Comme on dit, la peur est mauvaise conseillère. Le démon nous pousse à prendre des décisions précipitées dans un état d'inquiétude ou de culpabilité alors que Dieu lui ne nous met jamais la pression. Satan pêche en eaux troubles. **L'inquiétude est plus dangereuse pour notre vie spirituelle que nous ne pouvons le penser**. Par elle, non seulement le démon trouble nos âmes, mais il nous pousse aussi à prendre nos décisions précipitamment, c'est-à-dire sans prendre le temps de retrouver un peu de recul et de paix pour être en état de discerner. L'Écriture nous en avertit : « **Qui presse le pas se fourvoie** » (Pr 19, 2). « Presser le pas » peut se comprendre ici d'une manière littérale : il y a une tension, une précipitation dans notre comportement qui peut suffire à nous faire perdre la paix du cœur. Notre cœur est oppressé. Là où nous sentons un commencement d'agitation, il ne faut pas hésiter à nous mortifier en faisant les choses les unes après les autres avec douceur et patience **pour briser toute forme d'impétuosité et d'empressement**⁸. Nous cédon souvent à la tentation d'expédier les besognes pénibles et

⁷ « Il importe, au temps de la désolation, de ne faire aucun changement, mais de demeurer ferme et constant dans ses résolutions, et dans la détermination où l'on était avant la désolation, ou au temps même de la consolation. Car, **comme c'est ordinairement le bon esprit qui nous guide et nous conseille dans la consolation, ainsi, dans la désolation, est-ce le mauvais esprit**, sous l'inspiration duquel nous ne pouvons prendre un chemin qui nous conduise à une bonne fin. » (*Exercices spirituels*, n° 318). Par « désolation » saint Ignace entend les ténèbres et le trouble de l'âme, l'inclination aux choses basses et terrestres, les diverses agitations et tentations qui la portent à la défiance, et la laissent sans espérance et sans amour, triste, tiède, paresseuse, et comme séparée de son Créateur et Seigneur. » (n° 317).

⁸ Comme saint François de Sales l'a enseigné à maintes reprises : « **Ne vous empressez point à la besogne, car toute sorte d'empressement trouble la raison et le jugement**, et nous empêche même de faire bien la chose à laquelle nous nous empressons (...). » « **Recevez donc les affaires qui vous arrivent en paix**, et tâchez de les faire par ordre, l'une après l'autre ». « **Il faut en tout et partout vivre paisiblement**. Nous arrive-t-il de la peine, ou intérieure ou extérieure, il faut la recevoir paisiblement. Nous arrive-t-il de la joie, il faut la recevoir paisiblement, sans pour cela tressaillir »

sans intérêt selon nos calculs humains oubliant l'avertissement du Siracide : « Ne répugne pas aux besognes pénibles... Sois attaché à ta besogne, occupe-t'en bien et vieillis dans ton travail. N'admire pas les œuvres du pécheur, confie-toi dans le Seigneur et tiens-toi à ta besogne. Car c'est chose facile aux yeux du Seigneur, rapidement, en un instant, d'enrichir un pauvre. » (Si 7, 15 ; 11, 20). Si nous sommes fidèles dans les petites choses, Dieu saura nous enrichir de sa lumière dans les grandes. Laissons-le-nous conduire selon l'ordre des choses qu'il a choisi dans la confiance qu'une chose en prépare une autre.

3. Prier en vérité devant Dieu et cultiver la familiarité avec le Christ

Il nous faut faire attention aussi à la manière dont nous prions pour discerner la volonté de Dieu. On risque, en effet, de rechercher un état de paix en refoulant tout ce qui s'agite au plus profond de notre cœur. À ce moment-là **on prie à côté de ce que l'on vit vraiment** et l'on risque de ne pas aller jusqu'au bout du travail de détachement requis pour mettre en Dieu lui-même la joie de son cœur. Au lieu de partir à la chasse des distractions, il nous faut au contraire profiter de celles-ci pour laisser la lumière se faire sur l'état réel de notre cœur comme l'explique le catéchisme : « La difficulté habituelle de notre prière est la *distraktion*. Elle peut porter sur les mots et leur sens, dans la prière vocale ; elle peut porter, plus profondément, sur Celui que nous prions, dans la prière vocale (liturgique ou personnelle), dans la méditation et dans l'oraison. Partir à la chasse des distractions serait tomber dans leurs pièges, alors qu'il suffit de revenir à notre cœur : **une distraction nous révèle ce à quoi nous sommes attachés⁹ et cette prise de conscience humble devant le Seigneur doit réveiller notre amour de préférence pour lui**, en lui offrant résolument notre cœur pour qu'il le purifie. Là se situe le combat, le choix du Maître à servir (cf. Mt 6, 21.24) ... » (CEC 2729). Notre temps de prière peut être un temps privilégié de mis à nu. Nous pouvons y prendre conscience de ce qui se joue derrière nos bonnes intentions. Si nous entrons ainsi dans le combat spirituel de la prière, les choses se décantent peu à peu. L'erreur serait de vouloir faire la lumière pendant le temps de la prière sans mener d'abord ce combat. **Laissons la lumière venir comme un fruit mûr au moment voulu par Dieu¹⁰** sachant qu'il donne ses lumières

(cité par le Père Jacques Philippe dans *Recherche la paix et poursuis-la*, Éd. des Béatitudes, p. 81 et 88).

⁹ Dans son appel à le suivre, Jésus nous indique les lieux essentiels d'attachement. D'une part, il y a tout ce qui concerne **la relation avec nos proches** « père, mère, femme, enfants, frères, sœurs » (cf. Lc 14, 26) et c'est un fait que dans ce domaine-là, nous avons du mal à discerner les choses parce que nous sommes souvent trop liés affectivement aux personnes. Notre affectivité nous aveugle et nous avons besoin d'apprendre à aimer les autres en Dieu et pour Dieu, libres de tout attachement possessif. D'autre part, il y a **notre « champ » c'est-à-dire nos œuvres**, comme nous venons de le voir, sans oublier notre « maison » (cf. Mc 10, 29) c'est-à-dire nos richesses dans lesquelles nous sommes tentés aussi de mettre notre cœur. Il y a des personnes qui sont plus dans l'affectivité et d'autres qui sont plus dans l'action, la réalisation de soi par les œuvres. Dans un cas comme dans un autre, **ce qui fait obstacle au discernement spirituel, c'est le besoin de plaire**, soit en se coulant dans le désir de l'autre, soit « en faisant tout pour se faire remarquer des hommes » (cf. Mt 23, 5).

¹⁰ Écoutons la petite Thérèse : « Jésus n'a point besoin de livres ni de docteurs pour instruire les âmes ; Lui, le Docteur des docteurs, il enseigne sans bruit de paroles... Jamais je ne l'ai entendu parler, mais je sens qu'Il est en moi, à chaque instant, Il me guide et m'inspire ce que je dois dire ou faire. Je découvre juste au moment où j'en ai besoin des lumières que je n'avais pas encore vues, ce n'est pas le plus souvent pendant mes oraisons qu'elles sont le plus abondantes, c'est plutôt au milieu des occupations de ma journée... » (Ms A, 83 v°)

peu à peu. Tant qu'on n'est pas vraiment en contact avec soi, dans sa vérité, la jonction entre la vie et le Christ ne peut se faire. On court le risque de spiritualiser les choses d'une manière hâtive et superficielle¹¹. Le Christ éclaire ce qu'on lui présente en vérité.

Saint Paul nous demande de **recourir en toutes circonstances à la prière** pour entrer dans la paix de Dieu. Cela signifie d'abord **nous décharger sans cesse** de ce qui trouble et inquiète notre cœur sans chercher nécessairement à « faire des prières ». N'oublions pas que le Christ s'est fait notre compagnon de route. Parce qu'il nous aime avec toute la passion de l'amour véritable, il a voulu être éprouvé en tout comme nous afin de pouvoir « compatir à nos faiblesses » (cf. Hb 4, 15). Ainsi il peut nous apporter la consolation de sa présence si nous voulons bien **lui partager, comme à un ami, notre vie** au travers d'un dialogue tout simple. Lui qui nous connaît mieux que nous ne nous connaissons nous-mêmes a besoin que nous lui confiions ce que nous éprouvons¹². Par cet acte d'humilité et de confiance, nous le laissons nous rejoindre, nous donner sa paix et finalement sa lumière. Il s'agit de prendre Jésus avec nous dans le concret de la vie, de **lui dire les choses pour nous ouvrir à ce qu'il veut nous dire**¹³. Nous avons perdu notre cœur d'enfant si bien que nous avons souvent du mal à entrer dans cette familiarité, mais il nous apprivoisera peu à peu si, au fond de notre cœur, nous désirons sincèrement avancer sur ce chemin¹⁴. Sur ce chemin d'**une vraie familiarité** avec lui, n'oublions que ce qu'il attend de nous est tout simple : **il aime croiser notre regard**¹⁵ et

¹¹ Notamment en faisant des rapprochements artificiels et arbitraires entre la Parole de Dieu et les événements de notre vie.

¹² Rappelons-nous ici la simplicité avec laquelle la petite Thérèse savait revenir vers Jésus en racontant en détails ses infidélités chaque fois qu'elle se laissait prendre par les « bagatelles de la terre » : Cependant après tout ces méfaits, au lieu d'aller se cacher au loin pour pleurer sa misère et mourir de repentir, le petit oiseau se tourne vers son Bien-Aimé Soleil, il présente à ses rayons bienfaisants ses petites ailes mouillées, il gémit comme l'hirondelle et dans son doux chant il confie, **il raconte en détail ses infidélités**, pensant dans son téméraire abandon acquérir ainsi plus d'empire, attirer plus pleinement l'amour de Celui qui n'est pas venu appeler les justes mais les pécheurs... » (Ms B, 5r°).

¹³ Dans notre relation à Dieu, nous sommes comme les enfants qui ont besoin de raconter d'abord leurs petites misères à leurs parents pour être ensuite disponible à ce que ceux-ci veulent leur dire.

¹⁴ Pour certains, ça peut être naturel, pour d'autres, ça demande un apprentissage. Comme sainte Thérèse d'Avila l'explique à ses sœurs : « Représentez-vous le Seigneur lui-même à côté de vous, et considérez avec quel amour, avec quelle humilité il daigne vous instruire. Croyez-moi, autant que vous le pourrez, demeurez dans la compagnie d'un si excellent ami. **Si vous prenez l'habitude de vous tenir en sa présence**, et s'il voit que vous le faites pour lui plaire, **vous ne pourrez plus**, comme on dit, **vous en débarrasser**. Il ne vous abandonnera jamais, il vous aidera à supporter toutes vos peines ; vous l'aurez enfin partout avec vous. Pensez-vous que ce soit peu de choses d'avoir à ses côtés un tel ami ? (...) Notre Seigneur ne veut pas nous laisser seules, et si nous l'en supplions avec humilité, il nous tiendra compagnie. Si nous n'y arrivons pas en un an, mettons-en deux ou plusieurs, et ne regrettons pas un temps si bien employé. Voilà qui dépend de nous ; oui, il est en notre pouvoir de travailler et de nous accoutumer à vivre près de ce véritable Maître. » (*Chemin de la perfection*, XXVI).

¹⁵ Écoutons encore sainte Thérèse d'Avila : « Je ne vous demande pas maintenant des méditations sur ce divin Sauveur, ni beaucoup de raisonnements, ni de grandes et subtiles considérations ; **portez seulement sur lui vos regards**. Oui, arrêtez sur lui les yeux de votre âme, quelques instants au moins, si vous ne pouvez faire plus. Rien ne saurait vous en empêcher. Vous arrêtez bien vos yeux sur des objets de toute laideur, et vous ne pourriez pas le faire sur la beauté la plus accomplie qui se puisse concevoir ! Votre époux, lui, ne détourne pas de vous ses regards. Malgré tant d'indignités et de vilénies dont vous vous êtes rendues coupables envers lui, il n'a cessé, un seul instant, de vous regarder ; et vous croiriez faire un grand effort, si, détournant les yeux des choses extérieures, vous les

il aime entendre notre voix. C'est ce vrai contact qui souvent manque. Dieu est infiniment simple et il nous veut simple avec lui¹⁶. C'est cette attitude de transparence face à lui qui rend possible concrètement un vrai dialogue et le laisse nous remplir de sa paix et de sa lumière.

4. Discerner les pensées par la paix en restant à l'écoute de son cœur et de son corps

La paix est aussi le premier critère pour discerner si nos pensées viennent ou non de Dieu. Les lumières de Dieu, en effet, nous sont données dans la paix, qui dépend elle-même de la pureté du cœur, **et elles nous gardent dans la paix**. C'est ainsi que « la sagesse d'en haut est tout d'abord pure puis pacifique... » (Jc 3, 17). C'est ainsi que nous pouvons démasquer les pièges du prince des ténèbres qui cherche à **s'insinuer dans nos pensées**¹⁷ comme l'explique saint Ignace : « nous devons **examiner avec grand soin la suite et la marche de nos pensées**. (...) si, dans la suite des pensées qui nous sont suggérées, (...) **ces pensées affaiblissent notre âme, l'inquiètent, la troublent**, en lui ôtant la paix, la tranquillité et le repos dont elle jouissait d'abord, c'est une marque évidente qu'elles procèdent du mauvais esprit, ennemi de notre avancement et de notre salut éternel. »¹⁸

Ici donc on apprend à **discerner les pensées** qui nous viennent ou les paroles que nous entendons **à l'effet qu'elles produisent dans notre cœur**, au fruit qu'elles portent en nous au sens où le Christ dit au sujet des « faux prophètes qui viennent à nous déguisés en brebis » : « C'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez » (Mt 6, 16). **Les choses se font par « connaturalité »** : celui qui connaît Dieu ressent instinctivement ce qui est de Dieu et ce qui n'est pas de Dieu comme le dit Jésus aux Pharisiens : « Qui est de Dieu entend les paroles de Dieu ; si vous n'entendez pas, c'est que vous n'êtes pas de Dieu » (Jn 8, 47). Le discernement s'opère grâce au contraste, à la différence qu'il y a entre ce qui est de Dieu et ce qui n'est pas de Dieu¹⁹, car il n'y a aucune « union » possible « entre la lumière et les ténèbres », « aucun accord du Christ avec Belliard » (cf. 2Co 6, 14-15). Il s'opère à la manière d'un homme qui

fixiez quelques moments sur Lui ! **Considérez qu'il n'attend, comme il le dit à l'épouse des Cantiques, qu'un regard de nous : il y tient si fort qu'il n'omettra rien pour que vos yeux et les siens se rencontrent**, et vous le trouverez comme vous désirez le voir. » (*Chemin de la perfection*, ch. 26). Pensons aussi qu'**un simple regard sur lui peut suffire à dissiper les ténèbres de notre âme**. Il est la lumière du monde et nous pouvons en pensant simplement à lui laisser la lumière se faire en nous. Nous pouvons aussi nous poser la question : qu'est-ce qu'il ferait à ma place ?

¹⁶ Vivre une relation avec Jésus comme avec un ami, un compagnon de route permet de tout faire ou presque avec lui dans une journée. **Quand on a pris cette habitude, on lui parle de tout au cours d'une journée, on lui parle comme parlerait un petit enfant.**

¹⁷ Comme l'explique saint Ignace : « C'est le propre de l'Ange mauvais, lorsqu'il se transforme en Ange de lumière, d'entrer d'abord dans les vues de l'âme pieuse, et de finir par lui inspirer les siennes propres. Ainsi, il commence par suggérer à cette âme des pensées bonnes et saintes, conformes à ses dispositions vertueuses ; mais bientôt, peu à peu, il tâche de l'attirer dans ses pièges secrets et de la faire consentir à ses coupables desseins. » (*Exercices spirituels*, 332).

¹⁸ *Ibid.* 333.

¹⁹ Écoutons saint Ignace : « Chez ceux qui vont de bien en mieux, **le bon ange touche l'âme doucement, légèrement et suavement**, comme une goutte d'eau qui entre dans une éponge ; et le mauvais la touche de façon aiguë, avec bruit et agitation, comme lorsque la goutte d'eau tombe sur la pierre. Chez ceux qui vont de mal en pis, ces mêmes esprits les touchent de manière opposée. La cause en est que la disposition de l'âme est **opposée ou semblable à ces anges** » (*Exercices spirituels*, n° 335).

goûte la qualité d'un aliment au sens où l'Écriture dit : « **Le palais reconnaît à son goût le gibier, de même le cœur avisé discerne les paroles mensongères** » (Si 36, 24). **On éprouve ce qui est en contradiction avec Dieu**, avec la connaissance intérieure de Dieu. Ce qui est de Dieu nous conforte dans la paix qui découle immédiatement de l'union à Dieu²⁰. Ce qui n'est pas de Dieu contrarie cette paix. **C'est notre cœur qui nous avertit** au sens où c'est dans notre cœur que s'éprouve la paix ou le trouble qui découle de l'irruption d'une pensée en harmonie ou en contradiction avec notre union à Dieu. Il nous faut donc rester à l'écoute de notre cœur sans nous laisser prendre dans les filets des raisonnements de l'autre. Il faut penser aussi que si nous sommes bien en Dieu, notre cœur nous avertit dès le premier instant : c'est la réaction intérieure première qui est la bonne. Étant donné le lien intime entre notre cœur et notre corps, nous pouvons aussi **rester à l'écoute de la réaction de notre corps** au sens le psalmiste dit : « Je bénis le Seigneur qui me conseille : même la nuit mes reins m'avertissent. » (Ps 15(16), 7).

Il nous faut là aussi recourir à la prière. C'est en elle que nous pouvons plus facilement sentir si telle pensée qui nous vient nous enfonce dans la paix quand nous y adhérons ou si, au contraire, elle trouble cette paix profonde qui nous est donnée en présence de Dieu. Il faut faire attention à ce que cette paix soit vraiment la paix du cœur : il y a, en effet, des pensées qui peuvent sur le moment nous sécuriser, nous tranquilliser sans que notre cœur soit vraiment en paix. **Le démon a l'art de nous garder dans une fausse paix quand nous sommes sur une fausse route**²¹. Dans la mesure où l'on vit à la superficie de soi, on risque de s'y tromper. C'est pour cela qu'il faut recourir à la prière et **laisser les choses se décanter** progressivement avec le temps. Lorsque je suis devant une alternative, je peux ainsi choisir l'une ou l'autre possibilité et m'efforcer de faire comme si j'avais déjà pris ma décision sans la remettre en cause, sans raisonner, et voir au bout de trois jours, comme le conseille saint Ignace de Loyola, dans quel état me met cette pensée. Si cette pensée est contraire à la volonté de Dieu, elle me laissera dans la tristesse et le dégoût. Par contre, si elle est conforme à cette volonté, elle finira par me procurer une profonde paix même si l'angoisse revient dès

²⁰ Connaître Dieu, c'est reposer en lui si bien que la sagesse est un esprit « paisible » (Sg 7, 23). Elle est, de plus, « pacifique » (Jc 3, 17). Elle est inséparable de la paix comme de la charité dont elle découle et elle fait œuvre de paix. C'est ce qui fait dire à saint Thomas d'Aquin que « s'il appartient à la charité de posséder la paix, **il appartient à la sagesse de faire la paix** » (S.T., II,II, q.45, a.6, ad.1).

²¹ Comme le montre bien sainte Thérèse d'Avila : « L'âme que je vois subir d'immenses tentations ne m'inquiète donc point, car si l'amour et la crainte de Notre Seigneur sont en elle, elle en sortira avec de grands bénéfices, je le sais. Et si j'en vois une autre vivre dans une constante tranquillité, sans nul combat (j'en ai rencontré quelques-unes), même si je ne vois pas qu'elles offensent le Seigneur, j'ai toujours peur, rien ne peut me rassurer (...) Qu'en sera-t-il donc de ceux qui vivent en paix, malgré un grand relâchement dans la Règle ? Plaise à Dieu qu'il n'y en ait point. **Le démon doit avoir bien des manières de procurer cette paix.** (...) Oh ! la paix que donnent les richesses ! Ceux qui ont ce qui leur faut et beaucoup d'argent dans leurs coffres croient que tout est fait s'ils se gardent de commettre des péchés graves. Ils jouissent de ce qu'ils possèdent, font une aumône de temps en temps, sans considérer que ces biens ne sont pas à eux, mais que le Seigneur les leur a donnés comme à ses intendants pour qu'ils partagent avec les pauvres (...) Cela ne nous concerne que pour que vous suppliez le Seigneur de les éclairer, **de les sortir de leur torpeur**, et qu'il n'en soit pas d'eux comme du riche avare... » (*Pensées sur l'amour de Dieu*, II). Cette fausse paix est celle de notre somnolence spirituelle pour reprendre une expression chère à Benoît XVI. Le démon nous laisse tranquilles pour ne pas nous réveiller.

que je mets à imaginer comment les choses pourront se faire. Dieu n'aime pas que nous cherchions à imaginer à l'avance le comment. Il ne veut pas nous enlever le mérite de la foi. C'est pourquoi il nous donne ses lumières peu à peu. Au contraire, **le démon, lui, sait très bien nous pousser à imaginer l'avenir et à mettre notre confiance dans des plans apparemment très sûrs.** C'est la raison pour laquelle il est important de vivre l'exercice sans laisser de place à l'imagination, aux calculs, aux raisonnements humains. Il faut s'en tenir à un principe simple : là où est la vérité, là est l'Esprit Saint et là où est l'Esprit Saint, là est la joie et la paix du cœur.

5. Le critère de l'intériorité et de la liberté

Dans notre discernement des pensées qui nous viennent à l'esprit, il nous faut garder présent à l'esprit que **Dieu, et lui seul, parle au cœur**²². Il parle à notre cœur au-delà de ce que nous pouvons concevoir, au-delà des pensées qui nous viennent. Et en même temps qu'il parle à notre cœur, il nous communique son amour. En Dieu, Vérité et Amour sont une seule et même chose. C'est pourquoi Dieu ne peut mettre sa lumière dans notre cœur sans le toucher de son amour. **Toute vraie inspiration divine est en même temps une dilatation de notre cœur** au feu de l'Amour divin. La paix divine que Dieu nous donne va de pair avec l'intériorisation et l'unification de notre être. L'homme intérieur est fortifié. **Dieu nous ramène à ce centre intime de notre être** qu'est notre cœur. Il nous restitue à nous-mêmes en même temps qu'il se communique à nous. De là découle une liberté nouvelle, celle des enfants de Dieu. Dieu n'agit pas dans la contrainte et le stress. **Il ne joue pas sur la culpabilité ou l'inquiétude, mais il nous meut de l'intérieur.** Il veut que nous puissions faire les choses avec le cœur.

Les inspirations divines ne se situent jamais seulement au niveau de notre intellect, comme une simple pensée, mais qu'elles sont toujours accompagnées d'une grâce plus intérieure, plus cachée, à la différence des fausses lumières du démon. En définitive, c'est la présence de l'Esprit qui se donne à nous en même temps qu'il nous donne sa lumière. Et « où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté » (2Co 3, 17). **Cette liberté donnée par l'Esprit est une liberté intérieure** qui nous est donnée quand nous demeurons dans notre cœur et que nous agissons ainsi du plus intime de nous-mêmes, sans être dans un état aliénant de dissipation ou de tension. Le démon, lui, cherche à que notre cœur s'exalte et à nous faire jouir d'une espèce de faux état de grâce. Notre cœur reste froid et sec au-delà des grands sentiments que ses lumières trompeuses peuvent susciter en nous. On se projette dans l'avenir et la force que nous pouvons ressentir n'est pas celle d'un cœur habité Dieu, mais celle de notre moi, de notre attachement à nous-mêmes.

²² On peut se rappeler ici la parole du Seigneur au sujet d'Israël : « Je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur » (Os 2, 16).