

10. Demeurer vigilant

Une fois la décision prise, il faut rester vigilant. Le Christ appelle ses disciples à veiller (Lc 12, 35-37). « *Ce n'est pas un danger d'ordre psychologique mais d'ordre spirituel, un véritable piège de l'esprit mauvais.* »

Etre vigilant c'est « *surveiller notre cœur et comprendre ce qui se passe à l'intérieur.* » C'est « *l'attitude ordinaire à adopter dans la conduite de la vie, afin que nos bons choix, effectués parfois après un discernement exigeant, se réalisent avec persévérance et cohérence et portent du fruit.* » Car le danger guette celui qui est « *trop sûr de lui, a perdu l'humilité de veiller sur son propre cœur* » et oublie de compter sur la grâce de Dieu.

Trois moyens s'offrent à nous pour rester vigilants :

- * S'appuyer sur la Bible et l'enseignement de l'Église : ils nous aident à « *lire ce qui se passe dans nos cœurs en apprenant à reconnaître la voix de Dieu et à distinguer des autres voix qui semblent s'imposer à notre attention.* » Le meilleur moyen de l'entendre ? Lire un passage de l'Évangile, cinq minutes par jour, même une minute suffit... « *Laissez la parole de Dieu s'approcher de votre cœur.* »
- * Vivre sa relation avec Dieu comme une relation d'amitié. « *Il veut que nous soyons amis. Quand on en fait l'expérience, le cœur fond et les doutes, les peurs, les sentiments d'indignité s'effacent. Rien ne peut s'opposer à cet amour de la rencontre avec le Seigneur.* »
- * Demander « *le don de l'Esprit Saint qui est présent en nous et qui nous instruit, rend vivante la Parole de Dieu que nous lisons, suggère de nouveaux sens, ouvre des portes qui semblaient fermées, indique des chemins de vie là où il ne semblait y avoir que ténèbres et confusion.* »

« *Le discernement a pour but de reconnaître le salut opéré par le Seigneur dans ma vie. Il me rappelle que je ne suis jamais seul et que si je lutte, c'est que l'enjeu est important. L'Esprit Saint est toujours avec nous.* »



François, en bon pape jésuite, a pioché dans la boîte à outils élaborée par le fondateur de son ordre : St Ignace de Loyola. Nos orientations s'enracinent dans la profondeur de notre être. C'est là que Dieu attend le croyant. En nous plongeant dans le « *livre de notre vie* », en écoutant notre « *désir profond* », en scrutant les « *mouvements intérieurs* » qui nous traversent, que nous retrouverons « *les chemins de la vie.* »

(Série de catéchèses - Données lors de ses audiences générales du 31 août 2022 au 4 janvier 2023)



Dix conseils du Pape François pour faire le bon choix Une boussole pour le Carême

Le Pape François a souvent présenté la période de Carême comme « *un voyage de retour vers Dieu. Ce n'est pas une collecte de bonnes actions* » mais une période privilégiée pour « *discerner vers où est orienté notre cœur* », un cœur parfois « *fermé, rouillé, refroidi, anesthésié* ».

Ces 46 jours sont un « *moment favorable* » pour « *s'arrêter et contempler* » son existence en recherchant à savoir où mène « *le navigateur de notre vie, vers Dieu ou vers nous.* » Le Pape François nous invite à revenir sur « *notre parcours* » pour « *comprendre ce que nous cherchons.* »

1. Prier Dieu avec simplicité et familiarité

« *La prière est une aide indispensable au discernement spirituel* » qui permet de « *s'adresser à Dieu avec simplicité et familiarité, comme on parle à un ami.* » C'est « *entrer dans l'intimité avec le Seigneur, avec une spontanéité affectueuse.* » Pas besoin de grandes paroles, ni de réciter des prières « *comme un perroquet* », notre prière peut être simple comme un sourire ou un bonjour. Un signe ne trompe pas : « *Quand je rencontre le Seigneur dans la prière, je deviens joyeux. La tristesse, ou la peur, en revanche, sont des signes d'éloignement de Lui Dieu.* »

2. Se connaître soi-même

Pour faire le bon choix, encore faut-il bien se connaître. « *Cela implique nos facultés humaines : la mémoire, l'intellect, la volonté, l'affectivité.* » À nous de prêter attention à « *notre façon de faire* », aux « *sentiments qui nous habitent* », aux « *pensées récurrentes qui nous conditionnent, souvent à notre insu.* » Comment y parvenir ? En relevant, en fin de journée, « *le parcours des sentiments* » : « *Que s'est-il passé dans mon cœur aujourd'hui ? Qu'est ce qui m'a fait réagir ? Qu'est ce qui m'a rendu triste ? Qu'est ce qui m'a rendu joyeux ? Qu'est ce qui était mauvais et ai-je fait du mal aux autres ?* »

Nous sommes à l'écoute de ce qui provient de la radio, de la télévision, des notifications sur notre téléphone. « *Nous sommes des maîtres de l'écoute* » mais « *sais-tu écouter ton cœur ? T'arrêtes-tu pour dire : Mais comment va min cœur ? Est-il satisfait, est-il triste, cherche-t-il quelque chose ?* » Pour prendre de bonnes décisions, « *il faut écouter son propre cœur, pour savoir ce qui se passe, quelle décision prendre, porter un jugement sur une situation.* »

Il n'est pas toujours aisé d'y arriver seul. François recommande l'accompagnement spirituel, qui aide à « *démasquer les équivoques, même graves, dans la considération que nous avons de nous-mêmes et dans la relation avec le Seigneur. Cela met en lumière les pensées négatives qui nous habitent, de sorte que nous pouvons nous sentir aimés par le Seigneur, capables de faire de bonnes choses pour Lui.* »

3. Feuilletter le livre de sa propre vie

« *Notre vie est le « livre » le plus précieux qui nous ait été donné, un livre que beaucoup ne lisent malheureusement pas, ou le font trop tard, avant de mourir. Et pourtant, c'est précisément dans ce livre que l'on trouve ce que l'on cherche inutilement par d'autres voies.* »

Cette façon de lire s'attache au sens des événements. Discerner, c'est aller au-delà de l'action ponctuelle pour la situer dans son contexte plus large : « *D'où vient cette pensée ? Ce que je ressens maintenant, d'où cela vient-il ? Où cela me mène-t-il ? Est-ce que c'est quelque chose de nouveau qui me vient maintenant, ou l'ai-je constaté à d'autres moments ? Qu'est-ce que la vie veut me dire à travers cela ?* »

Cette façon de faire chasse « *les pensées qui nous éloignent de nous-mêmes, et les messages stéréotypés qui nous font du mal* » (tu es nul, rien ne va, tu ne vas pas y arriver). S'arrêter et reconnaître ce qui nous traverse, permet aussi de remarquer « *les petits miracles que le bon Dieu accomplit pour nous chaque jour* », ainsi que « *d'autres directions possibles qui renforcent le goût intérieur, la paix et la créativité.* »

Le récit des événements de notre vie nous permet également de « *saisir des nuances et des détails importants qui peuvent s'avérer des aides précieuses jusque-là restées cachées.* »

4. Écouter son désir profond

Le discernement est « *une forme de recherche qui naît toujours de quelque chose qui nous manque. Le désir est une nostalgie de plénitude, un signe de la présence de Dieu en nous. Il évoque une souffrance, une carence, mais en même temps une tension pour atteindre le bien qui manque.* »

Compris ainsi, notre désir est donc « *la boussole pour comprendre où l'on se trouve et où l'on va.* » Sachant que, « *contrairement à l'envie ou à l'émotion du moment, le désir perdure dans le temps et tend à se concrétiser.* »

Pour contacter son désir profond, on peut laisser résonner en soi la question de Jésus à l'aveugle de Jéricho : « *Que veux-tu que je fasse pour toi ?* (Mc 10, 51). « *En dialoguant avec le Seigneur, nous apprenons à comprendre ce que nous voulons vraiment dans notre vie.* »

5. Reconnaître la consolation authentique

Sur le chemin de la *recherche de notre vrai bien*, le croyant sait qu'il se trouve sur la bonne route quand il expérimente la « *consolation* » qui se manifeste par une paix et une joie durables.

« *La consolation spirituelle est une expérience profonde de joie intérieure qui permet de voir la présence de Dieu en toute chose. Ce n'est pas quelque chose qui essaie de forcer notre volonté, ni une euphorie passagère. Elle est liée avant tout avec l'espérance, tournée vers l'avenir. La consolation te pousse à aller de l'avant, à faire le premier pas.* »

6. Ne pas se laisser tromper par la fausse consolation

Il faut apprendre à distinguer la « *fausse consolation* » qui se manifeste souvent par un « *enthousiasme passager* » qui « *retombe et disparaît.* » Celle-ci laisse « *vide* » et conduit souvent « *au repli sur soi et au désintérêt pour les autres.* » Le danger, c'est de rechercher la consolation « *comme une fin en soi, de manière obsessive et que nous en oublions le Seigneur.* » Le risque serait alors de vivre la relation à Dieu « *de manière infantile, en cherchant notre propre intérêt, en essayant de réduire Dieu à un objet pour notre propre usage et notre consommation, en oubliant le plus beau don qui est Dieu Lui-même.* »

7. Décrypter l'expérience de désolation

La « *désolation* » à l'inverse de la consolation, est un état de trouble, d'inquiétude d'insatisfaction, de tristesse, de découragement. Elle peut être porteuse d'un message caché qui peut nous aider à réajuster notre route. « *La tristesse joue parfois le rôle d'un feu rouge : Arrête-toi, arrête-toi ! C'est rouge. Arrête-toi.* » Cette « *secousse de l'âme* » peut devenir une « *occasion de croissance : Dieu touche le cœur et quelque chose monte en toi, la tristesse, le remords de quelque chose, et c'est une invitation à commencer un chemin.* » Pourquoi suis-je triste ? Qu'est ce qui provoque ma désolation ?

8. Ne pas changer de cap dans la tempête

Il faut rester vigilant quand on traverse un état de désolation. « *Pour qui ... a le désir de faire le bien, la tristesse est un obstacle avec lequel le tentateur veut nous décourager.* » Dans ce cas, il faut agir « *de manière exactement contraire à ce qui est suggéré, déterminés à poursuivre ce que l'on s'était proposé de faire ...* »

On ne change pas de cap dans la tempête : « *Une règle sage dit de ne pas faire de changements quand on est désolé. Ce sera le temps qui suivra, plutôt que l'humeur du moment qui montrera le bien-fondé ou pas, de nos choix.* »

9. Reconnaître les signes d'une bonne décision

Après avoir discerné les avantages et les inconvénients de la décision à prendre, après avoir prêté attention aux mouvements intérieurs (consolation, désolation), après avoir prié, vient le temps de décider.

La décision est bonne quand :

- * Elle n'a pas été prise sous l'effet de la « *peur, d'un chantage affectif ou d'une contrainte.* »
- * Elle procure « *une paix qui dure dans le temps. Une paix qui apporte harmonie, unité, ferveur, zèle.* »
- * Elle donne le sentiment d'« *être à sa place dans la vie,* » dans une grande « *tranquillité d'esprit* » avec la capacité de pouvoir affronter « *les difficultés qui se présentent avec une énergie et une force d'âme renouvelées.* »
- * Elle nous laisse « *libre par rapport à ce qui a été décidé, prêt à le remettre en question, voire à y renoncer face à d'éventuels démentis, en essayant d'y trouver un possible enseignement du Seigneur.* »