

Parcours spirituel Laissez jaillir l'Esprit

pour découvrir les bases du discernement spirituel selon saint Ignace de Loyola



- Il se passe quelque chose en moi
- Repérer ce qui se passe en moi
- La consolation
- La désolation
- Le combat spirituel
- La vie dans l'Esprit

PARCOURS
SPIRITUEL

LAISSEZ-VOUS
CONDUIRE
PAR L'ESPRIT

Chaque dimanche
24 avril - 4 juin 2022

www.xavieres.org

Ce parcours est proposé par Monique Lorrain, xavière, auteure du livre **Discerner, que se passe-t-il en nous ?** (éditions Vie chrétienne)



Topo # 2 : Repérer ce qui se passe en soi

Après avoir pris conscience des mouvements qui se passent en moi, il y a un pas de plus à franchir : repérer ceux qui me mènent vers la vie et ceux qui détruisent cette vie en moi.

Dieu est le Dieu de la vie, de la création. Dieu se réjouit de l'humanité : « Dieu voit que cela est très bon » (Gn 1, 31) et il nous invite à choisir ce chemin de vie (Dt 30).

Mais nous expérimentons qu'il y a aussi des forces qui s'opposent à cette vie, et font œuvre de destruction, de décréation, et qu'il y a en nous une connivence avec ce mauvais esprit.

Mon cœur est un champ de bataille entre un ami qui me veut du bien et un ennemi qui veut ma mort.

Regardons ce que nous dit la Bible sur l'action du bon et du mauvais esprit.

L'Esprit de Dieu

Dès le premier chapitre, la Bible nous révèle que l'Esprit de Dieu est créateur, il fait naître la vie, et ... « Dieu vit que cela était bon. » (Gn 1, 10).

« *Heureux...* » Cette invitation des Béatitudes, qui revient si souvent dans la Bible, nous montre combien Dieu veut le bonheur de l'homme. La vie a le parfum du bonheur et de l'amour. Je peux la reconnaître dans tout ce qui m'ouvre, m'élargit aux autres, au monde.

Quelques couples de mots peuvent nous aider à repérer la présence de l'Esprit dans notre vie :

- **Joie et louange**

La vraie joie est le fruit de l'Esprit : « *Jésus tressaillit de joie sous l'action de l'Esprit.* » (Lc 10, 21)

Quand la joie nous habite, elle nous ouvre, nous élargit aux autres, nous donne le goût de la vie.

Et la sœur-jumelle de la joie est la louange.

Louer, c'est se réjouir de la création, des autres, de Dieu lui-même, et pouvoir le dire, le chanter comme Marie : « Le Seigneur a fait pour moi des merveilles, saint est son nom. » (Lc 1, 49)

« *Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits.* » (Ps 103)

Suis-je capable de m'émerveiller ?

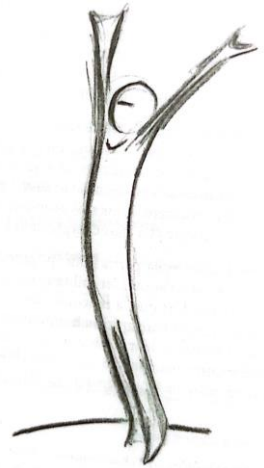


Illustration - Géraldine Lasserre, xavière

- **Amour et service**

La vie est une force vive, source jaillissante. Elle n'est pas inerte mais a envie de se communiquer, de se partager, de se donner dans le service comme l'exprime si bien Tagore, un poète indien :

« *Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie,
Je m'éveillais et je vis que la vie était service,
Je servis et je compris que le service était la joie.* »

- **Lumière et vérité**

« *Celui qui fait la vérité vient à la lumière.* » (Jn 3, 21)

L'Esprit invite à la droiture, à fuir tout ce qui est trouble.

- **Pardon et réconciliation**

« *Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux.* » (Lc 6, 38)

Le pardon de Dieu est contagieux, nous donnant envie de semer la réconciliation autour de nous. Quelle bonne épidémie dont le monde a tant besoin !

- **Courage et force**

L'Esprit met en nous une force qui nous dépasse, celle de l'amour qui nous rend capables de surmonter les obstacles, de prendre notre vie en mains avec courage, et d'agir au cœur du monde et de l'Église.

Le mauvais esprit

Le mauvais esprit vient s'opposer à l'élan de vie et va essayer de défaire l'œuvre de création. Reprenons quelques mots qu'utilise la Bible pour parler de l'action du mauvais esprit.

- **Mensonge et secret**

« *L'esprit du mal n'est jamais resté dans la vérité parce qu'il n'y a pas de vérité en lui. Sa façon normale de parler, c'est de dire des mensonges. En effet il est menteur, et c'est le père du mensonge.* » (Jn 8, 44)

Il trompe, embrouille. C'est un rusé ! Il appelle bien ce qui est mal et mal ce qui est bien.

Et il aime garder les choses cachées :

« *Tous ceux qui font le mal détestent la lumière et ils ne vont pas vers la lumière. En effet, ils ont peur qu'on découvre leurs mauvaises actions.* » (Jn 3, 20)



1 Charles Henin -
Autobiographie d'Ignace

- **Accusation et mépris**

Nous reconnaissons l'esprit du mal à ce qu'il vient mettre en nous cet esprit accusateur envers les autres, mais aussi envers nous-mêmes quand le désespoir vient nous guetter et que nous oublions que l'Amour du Seigneur est bien plus grand que notre péché.

« *Il a été jeté dehors celui qui accusait nos frères et nos sœurs devant notre Dieu, celui qui les accusait jour et nuit.* » (Ap 12, 10)

- **Tentation et doute**

Le tentateur séduit par les apparences et nous fait douter de la Parole de Dieu, de son amour (Gn 3, 1-6).

« *Lorsque les démons voient des chrétiens qui s'efforcent de progresser, alors ils les attaquent et les tentent en posant des obstacles pour les détourner de leur chemin.* » (Saint Antoine)

- **Division et désordre**

C'est bien ce que signifie le mot diable. Il sème la division entre les hommes par la jalousie, la malveillance, le soupçon, les rivalités. Mais aussi, il essaie de nous diviser à l'intérieur de nous-mêmes : nous ne savons plus où nous en sommes, le désordre nous habite.

- **Esclavage et peur**

Esclavage de l'argent, des honneurs, de la boisson, du sexe, des amulettes, de tout ce qui peut nous séduire par les apparences extérieures. Et celui qui est esclave n'est pas libre : il a peur.

« *Lui, c'est un assassin depuis le début.* » (Jn 8,44)

Oui, finalement à travers le mensonge, l'accusation, la tentation, la division, l'esclavage, le mauvais esprit vient détruire l'homme. **Saint Ignace l'appelle « l'ennemi de la nature humaine ».**

Exercices pour la semaine

Temps personnel

Je me mets en présence du Seigneur et je lui demande la lumière de son Esprit saint pour m'éclairer sur ce qui se passe en moi.

Je regarde les deux colonnes ci-dessous et je repère dans chacune des colonnes les trois éléments qui correspondent le plus à l'action du bon esprit et du mauvais esprit en moi.

Je présente tout cela au Seigneur pour qu'il m'aide à me laisser conduire par son Esprit et à déjouer les pièges du mauvais esprit.

Bon esprit

- éveille à la joie, la louange
- entretient l'amour, l'ouverture
- construit l'unité, la fraternité
- ouvre à la miséricorde
- invite, respecte notre liberté
- éclaire, fait la vérité
- encourage, fortifie
- apaise, met dans la confiance
- aide à vivre le moment présent
- fortifie la foi
- enracine dans l'espérance
- met dans l'humilité
- donne le goût spirituel
- invite à la conversion, à la reconnaissance de notre péché

Mauvais esprit

- rend triste, amer
- favorise égoïsme, repli sur soi
- divise, accuse, malveillance
- fait douter du pardon
- contraint, oblige, enchaîne
- embrouille, trompe
- décourage, affaiblit
- trouble, met dans la peur
- inquiète sur le passé et le futur
- fait douter
- plonge dans le désespoir
- enferme dans l'orgueil
- entraîne à la désolation
- aveugle et enduret le cœur

Chaque soir

Je prends un petit temps de prière avec ma journée.

Je fais repasser dans ma mémoire cette journée et je la présente au Seigneur.

Je regarde ce qui m'a porté vers la vie et ce qui a freiné la vie en moi.

Comment ai-je réagi ? Comment ai-je exercé ma liberté ?

Je rends grâce pour ce qui m'a conduit à plus de vie.

Je demande pardon si j'ai consenti à ce qui freinait la vie.

J'en parle avec le Seigneur, comme un ami avec son ami.

Je demande la grâce de mieux exercer ma liberté demain, avec le soutien du Seigneur.

Pendant la semaine

Je peux aussi prier avec [Galates 5, 16-26](#), lire [les Actes des Apôtres](#) en regardant combien les disciples sont transformés par l'Esprit du Ressuscité.