

DAMIEN LE GUAY

41 EXERCICES D'HYGIÈNE SPIRITUELLE

Sortir des impasses
du développement personnel



SALVATOR

Le développement personnel est à la mode. La vie intérieure, de retour. La « méditation de pleine conscience » se voit désormais prescrite par les médecins. On redécouvre que pour soigner le corps, il faut soigner l'esprit, et c'est tant mieux !

Pourtant, sur ce chemin de réconciliation, nombreux sont ceux qui poussent au repli sur soi ou incitent à faire le vide dans son intériorité. Cette « pleine conscience » conduit à une conscience vidée de l'intérieur. Elle aseptise plutôt qu'elle ne désigne les dérèglements du cœur. N'est-il pas temps alors d'envisager une autre hygiène spirituelle et de s'ouvrir à l'amour ?

Soucieux de réconcilier ces beaux exercices de pleine conscience avec le besoin d'une solide confiance en soi et en la vie, Damien Le Guay propose ici quarante et un exercices d'hygiène spirituelle. Il puise tout à la fois dans la grande littérature et la tradition des Pères du désert. Pour chaque chapitre, une méditation et un exercice personnel d'hygiène spirituelle sont offerts au lecteur. Il s'agit pour chacun de retrouver goût à une authentique intériorité, à la santé du cœur et au salut de l'âme.



*Philosophe, éthicien, **Damien Le Guay** s'intéresse, dans de nombreux ouvrages, aux questionnements spirituels d'aujourd'hui. Il enseigne dans deux « Espace éthiques » et connaît bien la vie monastique.*

SALVATOR

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

d'en devenir péremptoire, furieux contre les « bio-conservateurs » qui ne font que ralentir le mouvement, il indique qu'en 1992, Gérald Edelman, un prix Nobel de médecine, a prouvé que « l'âme est produite par les neurones ». Et notre augure de poursuivre : « Les croyants ont été choqués, bouleversés. Beaucoup d'ailleurs refusent de croire que c'est le neurone qui produit l'âme et non la transcendance. »

Confondre, de la sorte, le biologique et le spirituel, le support cellulaire et le génie humain (celui du cœur, de l'esprit ou de l'intelligence) revient à réduire notre humanité à notre seule réalité biologique. Seuls les neuro-utopistes (qui sont aussi des neuro-réductionnistes) peuvent « localiser » l'âme, et dire, sans hésiter, comment elle est produite. Cette illusion scientifique augmente en certitude au fur et à mesure de l'augmentation des moyens, des outils et des connaissances du cerveau. Mais, de l'avis des spécialistes, jamais nous ne pourrions modéliser et surtout reproduire, comme si le cerveau était « seulement » un gros logiciel parmi d'autres, l'interaction géniale des 100 000 milliards de synapses de notre cerveau qui se connectent avec nos 100 milliards de neurones du cerveau. Jamais. Cette interaction est à chaque fois singulière, libre, improbable et inventive de manière à faire de nous, de chacun d'entre nous, des personnes singulières, libres, improbables et inventives. La vie spirituelle n'est en rien biologique. L'âme n'est captive d'aucune zone de notre cerveau. Ceux qui professent cela disent des bêtises. Et même s'ils le disent avec une autorité scientifique, la bêtise n'est pas moins grande !

Dès lors, pour toutes ces raisons, il nous faut considérer avec sérieux ce continent obscur de la vie spirituelle. Avec sérieux, loin des mépris, des médicaments chimiques, loin des relégations. Comment dès lors retrouver cette familiarité nécessaire, les clés d'accès ? Comment ne pas réduire notre cerveau aux connexions neuronales ? Comment ne pas limiter la spiritualité à un simple moyen de « développement personnel » ? Comment retrouver ce goût de la transcendance – à savoir ce qui passe par nous et s'en va ailleurs pour mieux, en retour, nous faire vivre ? Sait-on encore comment y aller, comment l'explorer ?

Malheureusement, cette dépréciation de la vie spirituelle s'accompagne d'une dépréciation des nombreux récits de vie qui nous constituent et de ce qui nous aide à les mettre en cohérence les uns avec les autres. Le recours aux récits fondateurs, aux légendes communes, aux sagesses religieuses fut, pendant des siècles, une manière de mettre en forme nos chaos intérieurs. Désormais, ces recours, par méconnaissance ou paresse, font peur à un grand nombre d'entre nous.

Or, ce continent spirituel nous échappe. Il échappe par principe. Il nous échappe encore plus quand on souhaite le comprendre avec les règles de la nouvelle psychologie fonctionnelle. Mais, après tout, n'avons-nous pas comme tâche de nous approcher au plus près du cœur de notre réacteur nucléaire personnel ? Telle est notre vocation – ce à quoi nous sommes appelés si nous voulons vivre en poète et non en robot.

Il faut s'établir à l'extérieur de soi, au bord des larmes et dans l'orbite des famines, si nous voulons que quelque chose hors du commun se produise, qui n'était que pour nous.

Telle est la place à trouver nous dit le poète René Char⁷ : en

bordure de soi, là même où naissent les larmes et où la nourriture vient à manquer. Dans cet « extérieur de soi » nous pouvons nous prendre en considération, tricoter nos récits de vie les uns avec les autres, en faire une cohérence spirituelle pour lutter contre les forces de désintégration qui nous explosent de l'intérieur. L'esprit, en travail avec lui-même, n'est pas, comme on le croit, soucieux de tout nier. Espère-t-il se libérer de tout, flotter au-dessus de tout, et donc de rien ? Non. De toutes ses forces, il cherche, cahin-caha, à adhérer, à faire corps avec des évidences qui me font vivre, moi, ici et maintenant.

Tout est là, dans la recherche et l'entretien de ces évidences spirituelles qui font vivre et donne goût à la vie – surtout quand la vie arrive à son terme, que la fatigue du corps est là et que l'usure se fait ressentir un peu partout.

*

Comment retrouver ce goût de la vie spirituelle, de la santé du cœur et du salut de l'âme ? Avant tout, en ne considérant pas le goût d'un côté, la santé de l'autre et le salut d'un troisième côté. Tout va ensemble. Tout marche ensemble. Car, le verbe « sauver » dit à la fois « être délivré », « être guéri », « être tiré d'un danger », « être délié ».

Comment trouver dans sa vie cette confiance suffisante – suffisante pour lutter contre les puissances de mort et gonfler en soi les forces de vie ? Comment ? En luttant contre ces maladies du cœur, ces maladies de l'âme, ces maladies de l'esprit qui, toutes, viennent nous livrer pieds et poings liés aux pouvoirs des ténèbres, à la noirceur de la mauvaise nuit – celle qui nous pousse du côté du mal, de la mauvaise conspiration contre soi et les autres.

Comment nous faut-il apprendre cette vigilance et cultiver

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

manière, et ce d'autant plus que cette maladie est mortelle. Être exposé, comme je le suis, à des relents haineux, à ces animosités sans concession, à ces mots blessants, à cette stérilité des relations fraternelles, revient à prendre le risque d'une lente mort. Alors, par instinct de survie, je ne veux pas être « contaminé » par cette hostilité froide. Non. Elle est lourde à porter. Encore plus lourde à extirper de soi quand on est atteint par elle. Qu'en faire, le soir, quand les rêves deviennent cauchemardesques ?

Je dois me protéger de cette contagion de haine ! Ce n'est pas seulement une question d'hygiène spirituelle mais, avant tout, d'auto-assistance à âme en danger. Je dois me cuirasser contre tout ce qui peut me tuer de l'intérieur. Je dois tenir à distance les personnes toxiques – avec leurs pensées négatives, tordues, vénéneuses, gorgées d'acide. Je dois me mettre à l'abri – du côté du soleil qui donne le printemps, du grand air venu de loin.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Comment dois-je faire pour me protéger des personnes toxiques ? Comment le faire par nécessité vitale ? Comment éviter ces enchaînements infernaux qui, de Charybde haineuses en Scylla vipérines, m'entraînent vers le pire du pire en moi ? Comment éviter, comme quand on tombe dans un trou boueux dont il est impossible de sortir, d'être fatalement entraîné dans les profondeurs abyssales de la malveillance ? Comment me protéger du pouvoir du ressentiment infini qui, quand il est à la manœuvre, détruit tout comme si plus rien ne devait survivre.

Des questions sont prises et reprises sans cesse. Reprises ici et maintenant. Tout au long de ma vie. Comment réussir à me protéger ?

Choisir son gouvernement intérieur

Un choix est toujours présent en moi : par quoi vais-je être gouverné au-dedans de moi ? Nous le sommes toujours par un principe, par une constitution psychique, spirituelle, affective. Jusqu'à un certain point, j'ai le choix. Soit en positif par une inclinaison vers la bonté, soit en négatif par le refus d'une tentation mauvaise. Le premier de tous les devoirs est celui du choix de mon gouvernement intérieur. Je le choisis, le fais, au mieux, pour résister aux inclinaisons haineuses. Et si, de prime abord, je faisais un point sur mes ressorts. Quelles sont, en toute lucidité, mes motivations ? Comment puis-je les mettre à jour – loin des faux-semblants ?

Pratiquer des « exercices du cœur » pour réguler en soi ses passions

Les Pères du désert insistent sur la connaissance et la maîtrise des passions – et surtout de celles qui peuvent nous détruire. Cassien, Père à la charnière entre le IV^e et le V^e siècle, et qui s'installa à Marseille, insiste sur le flot des « pensées multiples » qui nous traversent : « Il dépend de nous de les repousser ou de les accueillir³. » Il y a là autant de petit « exercice du cœur » pour moudre le mauvais grain, ou seulement le bon. Pourquoi ne pas pratiquer plus souvent ces « exercices du cœur » ? Des exercices de pesées, de sélection du bon grain ou de l'ivraie.

À ne rien faire, la haine prend le dessus

Qui dit gouvernement dit ce qui finit par me gouverner. Si on croit pouvoir ne rien faire, on se trompe. Ne rien faire revient à laisser les « mauvaises herbes » s'installer. Les mauvaises

pensées. Les mauvaises passions. Si on n'y prend pas garde, l'hostilité, toujours aux aguets, tapie dans l'ombre, peut prendre le contrôle de nos têtes. S'examiner revient à se demander : vais-je être gouverné par l'empathie ou l'hostilité, par la sympathie ou la haine ?

3

Luttons pied à pied contre notre part ténébreuse

Depuis ma première adolescence, je n'ai jamais abandonné cette ambition personnelle des plus intimes : lutter contre mes ténèbres, les regarder, me scruter, y voir clair. Voilà quarante ans que cette ambition reste présente en moi – même si je ne lui accorde pas tout le temps nécessaire. Je la prends au sérieux pendant quelques semaines, loin de l'agitation du monde, puis l'abandonne pour la laisser en jachère des mois durant. Puis, avec un petit pincement au cœur, je finis par la reprendre sérieusement, crayon à la main. Je m'ausculte alors pour mieux entendre ce qui au fond, tout au fond, ne va pas et provoque, en surface, un trouble à l'ordre intérieur.

Quand je m'adonne à cet exercice thérapeutique d'écoute de cette petite cacophonie des entrailles, avec ces minuscules discordances d'âme, il me procure, je le dis tout de go, une évidente satisfaction – satisfaction semblable à une visite chez le médecin qui finit par nommer les raisons d'une indisposition et donne une belle prescription à suivre.

Nous pouvons toujours nous rêver meilleurs que nous ne le sommes, en meilleure santé. Ne faut-il pas, dans le secret, sans pose, sans maquillage, se reconnaître tels que nous sommes ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

diable, il finit par abandonner le combat, par rejoindre le monde des fous.

La vie, alors, tout au bout du bout de son destin frauduleux, n'est plus qu'une ombre errante, un fantôme en déshérence (« *a walking shadow* »). Trop de compromis ! Trop de compromission !

La vie se retourne comme un gant. La raison est alors inondée par les égouts, par ces remontées de folie.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Nos armes sont dérisoires, mais elles sont nôtres. Les adversaires sont puissants, mais ils veulent nous soumettre. Si nous perdons de vue cette différence de nature, nous perdons tout espoir face à l'adversité et glissons vers les tréfonds. Gardons courage malgré tout. Tout est là : le courage de se battre en dépit de tout. Pour cela, ne faut-il pas s'armer pour le combat. Tel est le sens des « exercices du cœur », pour améliorer « l'hygiène spirituelle ».

Alors que faire ? Comment faire ?

Le premier devoir du combat : reconnaître l'adversaire

Fut-il séduisant, charmeur, souvent victorieux, il n'en reste pas moins un adversaire. La mère de tous les combats est de reconnaître le mal là où il est – surtout s'il est séduisant, s'il semble vouloir m'aider. Comment affiner ma capacité à démasquer l'adversaire ?

Le second devoir : se battre, même si, en apparence, cela ne sert à rien

Consolider cent fois, mille fois, la digue contre la mer de nos amertumes, aigreurs et ressentiments, ne retire rien à la toute-puissance de l'océan. Plus nécessaire encore est alors le travail de petites mains : faire et refaire ce qui doit être fait, sans ménager ses efforts, de peur d'être submergé. Soit je suis découragé, soit je suis courageux malgré tout. Comment entretenir en moi ce courage sans espoir ?

Le troisième devoir : se laisser éclairer par des brides de lumières

Elles sont autant de lucidités ajoutées les unes aux autres. Sinon, le vent des folies n'est pas loin. Une lucidité plus lucide que toutes les fausses évidences s'impose à moi. Comment m'exposer à la saine lumière ? Comment me préserver des ondes haineuses ?

7

Avec de petits moyens, nous luttons pour une noble et grande cause

Ma conviction s'est installée. Je n'en démordrai pas. Il faut se battre. « Vivre c'est combattre », dit Sénèque à Marcellus.

Et quel est mon ennemi principal ? Où donc mener la lutte toujours et encore ? Que dois-je regarder ? Osons le nommer cet ennemi : nos propres ténèbres. Contre elles, et tout contre elles. Battons-nous dans un corps à corps incessant sans jamais baisser la garde. Il faut lutter contre elles avec l'énergie du désespoir.

La lutte est à la fois nécessaire, inégale et perdue d'avance.

Que faire ? Pactiser avec ses ténèbres ? Cette tentation est grande. Macbeth franchit la ligne. Il s'installa de l'autre côté, soucieux de revenir mais sujet à l'ivresse des ténèbres, il finit par ne plus pouvoir revenir. Il gagna des parties, fut victorieux jusqu'au trône mais perdit la guerre. Victoires du pouvoir, guerre de la raison. Il obtint le trône et perdit l'équilibre mental. Partons de là. Tel est l'état des lieux de cette vie de l'esprit qui doit nous occuper pour éviter que les ténèbres ne s'installent sur le terrain abandonné.

Ce qui est perdu par l'esprit est gagné par les ténèbres.

S'agit-il alors de lutter ? Oui. S'agit-il de ne pas déposer les armes ? Oui. S'agit-il de haïr en soi ce qui nous pousse à tomber et à suivre nos ténèbres ? Oh que non ! Opposer en soi les lumières et les ténèbres, vénérer les premières et haïr les secondes, reviendrait à prendre en haine son corps, à vouloir écraser ses désirs et corseter ses pulsions.

Cette opposition frontale, bloc contre bloc, de manière à écraser les ténèbres par le glaive lumineux, revient à mépriser la chair, le corps et le monde. Cette opposition est une hérésie chrétienne et fut combattue, comme telle, dans les premiers siècles chrétiens. Hérésie quand il s'agit de croire que le monde est mauvais, que la chair est mauvaise, que le corps est mauvais. Hérésie quand on croit qu'il faudrait se réfugier dans l'esprit, et en lui seul, et dans la connaissance d'un « savoir réservé aux seuls élus ». La gnose est une hérésie. Elle est surtout une impasse. Là aussi, la victoire serait évidente dans l'immédiat pour se révéler une défaite dans la durée.

Reconnaître et ses faiblesses et ses ténèbres consiste, avant tout, à « mieux mesurer l'épaisseur de l'ombre » comme le dit William Faulkner qui, dans le même souffle, met en garde contre toute ambition démesurée des écrivains à croire que la littérature

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Repérer ses ennemis, lutter contre eux, mettre des noms sur ce qui en soi fait mal, voilà qui est une première étape. Elle ne suffit pas. La deuxième étape tient aux outils dont on se sert pour se sortir du marécage dans lequel on est ! Ce qui sauve vient de l'intérieur. Encore faut-il mettre de l'ordre à l'intérieur et avoir une méthode d'action, des instruments de lutte, des objectifs au loin qui permettent d'agir. Vouloir se « sortir de la mouise » ne suffit pas ! Encore faut-il prendre les moyens, se doter d'une besace suffisamment pleine pour aller de l'avant, pour être armé de l'intérieur contre le mal des profondeurs. Pour, comme le dit Évagre le Pontique¹, Père du désert, « guerroyer avec méthode contre les adversaires ».

Et encore, il y a ceux qui s'en remettent à la volonté – et à elle avant tout, comme si, d'elle-même, elle guérissait. Il suffirait de le vouloir pour le faire. Il suffirait de durcir sa volonté, de n'être pas pris en flagrant délit de faiblesse de volonté pour réussir. Comme de bien entendu, les pansements sur les plaies ne suffisent pas. Ils accompagnent. Ils permettent d'accompagner un processus interne de cicatrisation.

Dans les outils à disposition, pour enclencher un « dynamisme spirituel », il faut être entendu – comme si tendre l'oreille participait de cette guérison du cœur, quand l'oreille parvient à se mettre au diapason de la plainte. Il faut aussi pouvoir et savoir « se lever » – comme celui qui, dans la mouise du pays étranger qu'il a rejoint après avoir pris la moitié de l'héritage, avec comme seule nourriture la nourriture des

cochons, sent en lui le désir de revenir, de se lever, de partir vers son Père.

Dans les outils, Dieu est là. Il est à portée de voix, pour ceux qui l'invoquent, et l'invoquent à l'intérieur, en prières, en paroles envoyées dans le vent des pensées secrètes. Quand on le sollicite, il instaure un horizon, met en place une perspective. Encore faut-il le prendre, pour ceux qui le prennent, pour ce qu'il est. Il est celui à qui l'on s'accorde – comme on s'accorde à un diapason, comme on conjugue le verbe être. Celui qui manifeste sa présence – et donc une manière d'être présent à soi-même. Celui qui charcute nos plaies, les apaise quand on souhaite trouve la paix et les soigne quand on demande des soins du cœur. Jusqu'où les lignes se prolongent-elles ? Aussi loin que porte notre vue.

1. Évagre le Pontique, *Commentaire sur les proverbes*, XXIV, 6, PG 17, 225.

I

Sans cette confiance en l'indestructible en moi, pas de vie

« Que Dieu me défende de moi-même. »

Cité par Montaigne

QUAND vais-je sortir de mes pensées et de mes ruminations ? Elles peuvent s'accumuler en moi et créer une thrombose spirituelle. Comment, dès lors, se purger, sortir de soi ces pensées en tournis ? Comment les envoyer – comme on écrit une carte postale ? Il s'agit alors de trouver un destinataire assez puissant, une boîte postale assez grosse, une écriture assez lisible. Il me faut, avant tout, être en confiance pour me croire autorisé à lancer par-dessus le mur de soi des pensées dont on souhaite se débarrasser, que l'on espère pouvoir confier à plus puissant que soi. La puissance, en cette matière, tient à la capacité de traitement des pensées – de manière à réduire en déchets celles qui sont négatives et à cultiver celles qui ne demandent qu'à germer. Est puissant celui qui m'aide dans mon impuissance et me « prête main-forte », celui qui me sort d'un mauvais pas si je lui demande de l'aide.

Ainsi, de tout temps, depuis aussi longtemps que des plaintes humaines sont émises, les hommes se tournent vers leur Seigneur, maître invisible du secret des cœurs. Mais des

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

avec de petites chandelles

Quel est le risque alors encouru ? S'il vient tout au bout de nos questions sans réponses, nous pourrions, assez vite, par paresse, ne plus trop solliciter nos vertus d'inquiétude. Et, de guerre lasse, laisser s'assoupir notre intelligence, la voir rendre les armes avec une lâche satisfaction.

Après tout, lui, Dieu, au-delà de nos questions sans solutions, n'est-il pas maître de toutes les réponses et surtout de celles qui restent obscures – et encore plus de celles qui le seront à tout jamais ? Alors, dans ces conditions, pourquoi chercher, vouloir comprendre, s'évertuer à éclairer avec nos petites bougies la nuit charbonneuse alors qu'il suffit, parfois, de s'en remettre à celui qui se cache dans sa pleine lumière ?

L'orgueil d'une intelligence qui croit pouvoir répondre à tout est criminel. Est tout autant criminelle, en sens inverse, la paresse qui refuse de chercher par soi-même, pour toujours s'en remettre, de guerre lasse, à Dieu. Dans les deux cas, la démission est criminelle.

Notre mission n'est-elle pas de vivre au mieux le mystère humain, d'aller de l'avant toujours et encore, d'affronter l'obscurité avec de petites chandelles, sans se décourager face à nos ignorances et incertitudes ? La tentation de la démission est forte. Toujours devant nous. Elle revient sans cesse. Démission du mystère humain, le nôtre, le mien, le tien, là, tout autour, présent en nous et autour de nous. Démission de l'esprit quand il cesse d'être à l'affût et ne cherche plus ni solutions nouvelles ni hypothèses inédites ni réponses reprises toujours et encore. Ces démissions n'en font qu'une : démission du lutteur qui rend les armes et refuse de reprendre le combat avec lui-même.

Un combat ? Quel combat ? « Le combat qui se livre en

chacun de nous », dit Grégoire de Nysse⁴.

Refuser de le livrer revient à le perdre. Le reconnaître permet d'y entrer. Nommer des adversaires conduit à les identifier. Être certain qu'il faut prendre parti et combattre l'injustice au nom de la justice est la condition *sine qua non* pour devenir un combattant aguerri.

Le risque est grand de croire, à tort, que les solutions viennent toutes seules. Non. Elles ne sont jamais faciles à trouver et n'arrivent pas comme on cueille les fruits des arbres. Tout advient de haute lutte. Tout advient après un combat, une saine querelle intestine entre soi et soi-même. La lutte est nécessaire. Ceux qui s'inscrivent dans la lignée biblique de Jacob, soucieux de combattre l'ange pour obtenir une bénédiction, savent bien qu'il ne faut pas rester au bord de la rivière mais, tout au contraire, tenir bon et conquérir, de haute lutte, autant ses démissions que ses faveurs, autant ses impasses que ses réponses.

Dieu nous invite à ces combats-là, à s'y habituer pour mieux trouver, à tâtons, les justes réponses aux justes questions. Il nous demande de le rejoindre dans l'au-delà de nos intelligences. Il est déjà là, dans nos intimités plus profondes, plus larges et plus roboratives que ce que nous ne pourrions croire.

Et, plutôt que de nous repousser en dehors de nous-mêmes, pour habiter dans nos obscurités, il nous guide vers lui – et donc vers nos régions les plus intimes.

Est-il venu nous épargner les épreuves de la vie ? Non. Au contraire. Il nous faut les éprouver pour les offrir, les assumer pour les traverser.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Il est vital de s'adresser à la bonne personne. Dieu est un médecin du cœur. « Le Verbe guérit nos passions, précise Clément d'Alexandrie, c'est comme guérisseur [...] qu'il promet la guérison des passions qui sont en nous⁵. »

Il est aussi vital d'être partie prenante de sa propre guérison. Rien ne se fait sans nous. Si je ne dis pas au médecin de quoi je souffre, il ne pourra pas me soigner. Si je ne souhaite pas guérir, je ne guérirai pas. Si je n'adopte pas l'hygiène nécessaire pour guérir, les médecines seront sans effets.

Comment faire ? Quelles sont les dispositions indispensables pour bien guérir ?

L'humilité du malade

Quand la maladie est là, je me dois de la reconnaître. Quand les passions sont dérégées et le cœur en capilotade (et donc en piteux état, en miettes, en marmelade), l'orgueil me pousse à ne rien faire et dire « tout va bien ». Or, l'humilité est une vertu. Se reconnaître malade du cœur, reconnaître qu'on a un « souffle au cœur » est vital. Il y a là une force d'âme, et non une faiblesse de caractère. Comment accepter, dans ma vie, cette force d'âme, cette humilité de celui qui se reconnaît malade ?

S'en remettre au médecin

Dieu sauve. Dieu délivre. Dieu guérit. Dieu est « le guérisseur qui délivre l'âme malade », précise Clément d'Alexandrie⁶. Croire au médecin augmente l'efficacité de sa médication. Si je ne crois pas « au plus grand des médecins » de l'âme, si je doute de ses prescriptions, si je l'entends d'une oreille distraite, sa pharmacie ne sera pas efficace. Le médecin réveille en moi mon envie de guérir et, plus je suis sûr de son jugement, plus ses

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

plutôt que de se la dissimuler. Tout est là.

Si on lui demande de venir, Dieu ne vient pas pour colmater les brèches, mettre un mastic consolateur et faire comme si de rien n'était. Quand il vient, il vient s'établir dans nos blessures, dans l'épaisseur de nos fragilités, pour habiter nos lignes de fracture intérieures, nos fêlures partout présentes dans notre masse charnelle.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Dieu est chirurgien de nos plaies intimes et non charlatan d'un bien-être factice. Il renforce nos énergies spirituelles, abat nos orgueils mal placés. Il vient le faire avec nous, pour nous, par nous. L'orgueil des gloires vaines, tout est là. Quand il parle devant la cour du Roi-Soleil, soucieuse de plaire pour mieux obtenir des faveurs et des avantages, Bossuet¹, avec courage, met en évidence, sous le regard de Dieu, une nécessité plus nécessaire que les autres : briser en nous, « briser comme un verre [...] toutes ces grandeurs que vous admirez » et qui ne valent rien, et ne nous aident pas dans la guérison de nos âmes.

Que faire pour nous libérer de l'orgueil ? Nous libérer de tout ce qui nous encombre et prend une place folle en nous ? Comment faire la part des choses ? Comment briser en nous, « comme un verre », ce qui n'ajoute rien aux soins vitaux que nous devons apporter à nos blessures ?

L'orgueil est en nous

Les splendeurs sont en nous. Tout cela est en nous avant de prendre corps et de se manifester, au grand jour, dans de beaux habits et de superbes postures de courtisans. C'est cet orgueil en nous, pour nous, pour notre gloriole, qu'il faut examiner quand

il prend trop de place et nous empêche de trouver la paix du cœur. Où placer son orgueil ? Lequel m'est nécessaire ? Comment réduire à la portion congrue ce besoin en moi d'un orgueil que je pourrais alors considérer comme mal placé ?

Ces grandeurs sont de peu d'effets

Quand on est au bord de la mort, quand il faut faire l'inventaire des placards de nos cœurs, elles se révèlent encombrantes. Combien de temps avons-nous consacré à ces mises en scène de soi pour avoir une place dans le théâtre des courtisans – théâtre d'ombres fantomatiques et de peu de lumière ? Que faire de nos grandeurs d'apparence ? Qu'en faire quand il faut avouer ses nudités et se dépouiller de ses postures de surplomb ainsi que de ses babioles orgueilleuses ? Les grandeurs extérieures, et qui pourtant semblent si essentielles à beaucoup, n'aident pas, bien au contraire, dans le grand travail de guérison de soi par soi.

Une purge de ses passions inutiles vient de moi avant que de la demander

Si je ne suis pas exigeant vis-à-vis de moi-même, soucieux de m'examiner dans mes pleins et dans les vides, alors je ne suis pas digne de demander à Dieu de soigner mes fêlures du dedans. Il me console si je me désole. Il me consolera si je parviens à m'examiner de fond en comble sans concession. Alors, avant de penser à Dieu, je dois me cercler, me biner, me nettoyer. Suis-je capable de me regarder avec lucidité ? Quels sont les obstacles sur cette route de la clairvoyance personnelle ?

La confiance (ou la foi) est une mise à l'épreuve de mes capacités à faire confiance

À l'évidence, je dois m'envisager tout entier, me tenir corps, âme, esprit, avec ces pleins en grand nombre et ces vides à foison, me retenir en une immense et improbable confiance singulière. Cette évidence-là déplace le centre de gravité.

Il ne s'agit plus de se demander si Dieu existe, si « j'y crois » ou si j'ai des raisons d'y croire, mais d'entendre, au fond de moi, cet immense besoin d'une confiance large, vitale qui puisse tenir ensemble mes faibles lumières, mes grands espaces de pénombre et ceux, plus nombreux encore, d'obscurités.

Tout ce qui augmente ma confiance m'augmente. Tout ce qui élargit mon moi, m'élargit. Tout ce qui me dilate, sans me gonfler d'orgueil, et inclut des masses infinies d'obscurités, me dilate.

Paul Valéry, quand il s'interroge, dans ses Cahiers, sur ce qui l'intéresse, ce qui le conduit à chercher toujours et encore qui il est, répond : « Ce qui provoque mon accroissement. Ce qui me renouvelle et m'augmente². »

Tout est là, dans ce surcroît de soi-même qui le déborde et lui donne une nouveauté inédite. La recherche d'un débordement de soi, de ce qui m'excède, de ce qui me dépasse, passe par moi, va ailleurs et en allant plus loin m'ouvre à un au-delà ; cette recherche est à proprement parler spirituelle.

Comment définir l'esprit ou l'âme, sinon, comme le fait Bergson³, comme ce qui « déborde le corps de tout côté » ?

Alors, cette confiance première, cette confiance augmentée, est plus importante que le Dieu des philosophes et les preuves de l'existence de Dieu et la défense des valeurs chrétiennes.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

route. Ce geste est un geste de foi.

Se lever est un acte de foi. Marcher sans savoir où nous allons sur le chemin est un acte de foi. Englober dans sa confiance personnelle ses obscurités est un acte de foi. Oui. La foi est là, toujours.

Qui est capable de cet acte de foi ? Comment avoir la force de se lever, envers et contre tous ? Qui est en mesure de sortir de ses torpeurs pour mieux se mettre debout ?

Garder au creux de son cœur un devoir de vigilance

Il ne s'agit pas d'être seulement attentif. La vigilance est avant tout une attention à ce qui en soi mérite mon attention. Le mal-être mérite mon attention. Les occasions de joie méritent mon attention. Comment être à l'affût ? Comment faire silence en soi pour être à l'affût ? Comment être sûr que la vigilance est un élément de la médication salutaire ?

Se lever pour être attendu

Le fils prodigue, un jour, sait qu'il doit se lever et quitter le pays lointain dans lequel il a tout perdu. Comment ? En se sachant attendu ailleurs. Ne sommes-nous pas toujours attendus ailleurs, même si nous ne le savons pas ? Ne sommes-nous pas un peu étrangers dans les pays de perdition dans lesquels nous pouvons nous perdre ? Comment faire, en soi, pour entendre cette petite voix venue des entrailles qui nous dit « trop c'est trop », « tu es dans une situation indigne de toi » ou « lève-toi et reviens d'où tu viens » ?

La foi me pousse à entendre mes cris de révolte contre la mouise

La vigilance à ce qui me pousse à aller ailleurs quand je me perds ici relève de la foi. Comment entendre ce qui en moi me pousse à partir, à sortir, à m'enfuir loin de mes petits malheurs ? Qui est capable de se lever sinon celui qui est habité par une foi plus puissante que ses torpeurs ?

22

L'athéisme de tous, et la foi qui vient réveiller nos obscurités endormies

Ce gigantesque ébranlement intérieur, ce nappage spirituel venu recouvrir d'enthousiasme heureux les capsules d'obscurité qui m'habitent sont, l'un comme l'autre, des démarches de foi. Quand ce nappage s'opère en moi, comme une *survague* à la surface de ma mer intérieure qui recouvre et renforce mes modestes forces, alors je me sens plus attentif. Plus attentif, plus capable d'attention, plus large pour avoir été élargi jusqu'à des zones jusqu'alors assoupies et toutes engluées dans une léthargie intérieure.

Comment rendre compte de cette transformation intime ?

Je crois comprendre que de nombreuses capsules jusqu'alors fermées s'ouvrent et en s'ouvrant à la lumière repoussent au loin l'obscurité. Que deviennent-elles alors ? D'athées elles deviennent croyantes. Submergées d'obscurité, elles ne connaissaient plus la lumière divine, l'ignoraient et la méprisaient pour croire pouvoir vivre sans elle. Dieu n'entrait pas en elles. Comment ne pas qualifier cette fermeture d'acte d'athéisme ?

Là où Dieu n'est pas, là où sa lumière ne peut entrer, là est

l'athéisme. Là où l'hostilité est trop forte et rend les barrages trop solides pour être forcés, là est l'athéisme. Là où l'indifférence domine en maître, là où règne une crainte sournoise de voir s'installer Dieu, là est l'athéisme.

Allons plus loin. Où vient donc se loger l'athéisme en moi ?

Là où, en moi, des capsules de vie se ferment, se referment comme des huîtres. Là où elles se fortifient de l'intérieur au point de ne plus vouloir laisser l'air et la lumière et préfèrent l'obscurité à la lumière. Là où je constate des sécessions intérieures. Ces capsules, en moi, ne respirent plus, se figent, se raidissent et deviennent dures comme du bois mort. Alors, éloignons-nous des postures bravaches et de ceux qui disent « ne pas croire » ou plutôt croire que « Dieu n'existe pas ». Dire cela ou ne rien dire c'est la même chose.

Tous nous sommes traversés d'athéisme et incapable d'être à la hauteur de nos croyances.

Qualifions d'athéisme cette disposition négative qui tend à refuser l'accueil de l'altérité lumineuse.

Disposition – ou plutôt indisposition – face au mystère de la vie. Cette indisposition en moi ne se décrète pas en une seule fois, mais, bien plutôt, se constate, se déplore, se manifeste ici ou là dans cette ouverture ou cette fermeture de ces milliers de capsules prêtes à capter, si on les laisse faire, l'effervescence vitale du monde qui se présente à moi sans cesse, dans cette vaste « dynamique intellectuelle » mise en mouvement par la prière.

Comment, au détour d'un instant, saisir cette effervescence ? Comment saisir l'inédit des choses ? Comment s'ouvrir à ce qui vient ? Comment répondre à ces immenses propositions d'ouverture ? Comment, sinon en faisant l'épreuve de cette humanité ? Épreuve du monde, de sa beauté secrète et des fulgurances émotionnelles qui nous sont proposées un peu

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

I

Le besoin d'une confiance constante en soi

« Aucun être ne peut vivre une vie non justifiée. »

Franz Kafka

IL n'est pas question, me semble-t-il, de croire ou de ne pas croire. Savons-nous jamais ce que nous croyons vraiment derrière les postures de surface et les affirmations de principe ?

Il n'est pas question de se dire libres de toutes croyances – cette forme de libération, si belle soit-elle, est illusoire, tant les croyances prennent des formes multiples. Et puis, jusqu'à quel point sommes-nous maîtres et possesseurs de nos espaces d'intimité et des pensées qui s'y cachent ?

Il n'est pas question de titiller ces croyances endormies qui, à force de rester muettes, ont fini par s'assoupir et dorment désormais du sommeil du juste, comme les poissons en eaux profondes, loin, bien loin, là, dans l'obscurité des abysses sans lumière.

Il n'est pas question, aussi, de se dire « croyant » ou « athée ». Que disent ces catégories en dehors d'une appartenance revendiquée ?

Tout en revient toujours à ce besoin d'avoir et de faire confiance, de solliciter en soi cette puissance salutaire de la confiance sans limites et bien plus puissante que l'idée que nous

nous en faisons. Tout le reste vient après, s'accorde à elle, se conjugue par elle.

La confiance est sans les limites que nous lui reconnaissons *a priori*. Pourquoi alors lui en reconnaître ? Avant tout pour se croire soi-même limité.

25

Allons du côté des aventures non loin *de* soi mais loin *en* soi

En réalité, savons-nous ce que nous savons, comme si nous pouvions en faire l'inventaire ? Et puis, que savons-nous du vent qui nous fait mouvoir, des raisons de nos émotions ou du plaisir de regarder, non sans inquiétude, le ciel et les galaxies lointaines qui s'y dissimulent ? Connaissons-nous toutes nos formes d'intelligence, celles de surface et celles au fond de nos puits obscurs ?

Allons plus loin. Quittons la surface des choses et donc ce que nous sommes avec évidence, avec l'évidence de nos certitudes paresseuses. Laissons là notre frêle coquille de noix avec nos petites vérités (aussi essentielles que fragiles) pour mieux se plonger, corps et âme, dans l'océan infini de notre intimité.

Aventurons-nous non loin *de* soi mais loin *en* soi.

Alors, tout semble moins évident et bien plus incertain. Il faut alors vivre au large, dans la nudité essentielle et les clartés provisoires, au-delà des petits matins blêmes, à la seule recherche de ce qui nous tient à cœur – ou plutôt de ce qui nous tient le cœur. Que dire de cette aventure, la plus importante de toutes, de ce colloque singulier de soi à soi-même, sinon qu'il

est spirituel.

L'âme, ainsi exposée, en travail (comme on le dit d'une femme en train d'accoucher) « ne s'arrête pas de chercher ce qu'elle ne trouve pas, ni d'appeler l'inexprimable¹ ».

Chercher ce que nous savons pouvoir trouver est confortable. Appeler ce qui doit pouvoir nous répondre est commode. Mais chercher ce qui dépasse notre entendement, ce dont nous n'avons même pas idée, qui ne répond pas le moins du monde quand on fait du bruit dans les fourrés, comme pour les battues, qui reste tapis là, chercher sans s'arrêter est l'œuvre rugueuse du « combat spirituel ». Il est, nous dit *Une saison en enfer*, « aussi brutal que la bataille d'homme ». Car nous n'avons pas à « regretter un éternel soleil » (celui de nos évidences immuables, fixées une fois pour toutes) pour être « engagés à la découverte de la clarté divine ».

Petit exercice d'hygiène spirituelle

On finit par nous convaincre que les aventures sont en dehors de nous. Qu'il faut aller au cinéma pour en vivre, en rêver, en vivre par procuration et ne pas pouvoir les rêver par soi-même.

Cet appauvrissement du besoin de rêver par soi-même, cet affaïssissement des aventures faites de soi-même pour soi-même, cette prise en charge par les images cinématographiques du goût des aventures sont préjudiciables à la vie spirituelle de chacun.

Si magnifiques que soient les images, les récits, les visions des guerres dans les étoiles de demain, la plus belle des aventures sera toujours celle que j'ai à vivre. Je suis mon aventure. Mon aventure passe par moi. Elle se déroule en moi. Et cette aventure est plus lente, plus patiente, plus laborieuse que les belles aventures au cinéma. La vie spirituelle suppose toujours cette opération de donner la béquie à son âme. Je me

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

personnelle, loin, bien loin de Dieu.

Un guide va nous aider. De prime abord incongru, il se révèle vital. Qui ? Kafka, en 1917, au milieu de grandes guerres catastrophiques et au bord de la grande mort.

29

Du fin fond de sa nuit, les éclairs spirituels de Zürau

Frantz Kafka, mieux que personne, l'a bien compris. En décembre 1917, alors même que l'Europe est à feu et à sang, déchirée par une guerre intestinale suicidaire, lui, retiré à la campagne, formule dans la trame de son journal intime un certain nombre d'aphorismes, dit « aphorismes de Zürau » – du nom d'un petit village de Bohême où il se réfugie, chez sa sœur, si chère à son cœur, Ottla, après que son médecin lui eut diagnostiqué, quelques mois auparavant, la tuberculose.

Dans la nuit du 12 au 13 août 1917, il eut une crise avec de nombreux crachements de sang. À partir de cette date, de cette nuit, une certitude devient évidente : le temps lui était compté, la maladie était là, installée au point qu'il ne pourrait jamais en guérir. Une tâche devint alors urgente : aborder de face, sans concessions ni subterfuges, la question spirituelle avec Dieu en perspective.

Du fin fond de lui-même, une inquiétude dissimulée jusqu'alors remonta à la surface. « Maintenant, pour la première fois, il affronterait Dieu en face, dans le pur effort de sa pensée¹. » En face, en effet, avec un état d'esprit singulier. Il l'a clairement indiqué à Félice Bauer, avec laquelle il s'était récemment fiancé – et ce pour la seconde fois, avant de rompre

de nouveau – elle qui était venue lui rendre visite, en Bohême, le 20 et 21 septembre 1917. Ainsi, lui dit-il dans une lettre décisive du 30 septembre, écrite de Zürau².

Désormais, selon ses propres termes, il ne veut pas se conformer « aux exigences d'un Tribunal suprême » mais, « tout à l'opposé », il essaie « d'embrasser du regard la communauté des hommes », ainsi que « ses désirs et son idéal moral », et de tout ramener « à des préceptes simples » : « Seul m'importe donc le tribunal des hommes. »

Cette nouvelle exigence lui vient, dit-il, de cette tuberculose définitivement installée en lui. Il la regarde non seulement comme une maladie, mais surtout comme sa « banqueroute générale ». Il pouvait jusqu'alors donner le change, faire semblant. Désormais, cela lui est impossible. Il sait, de manière indubitable, qu'il ne recouvrera plus la santé. Il le dit à Félice. La voilà, ici et maintenant, et ce jusqu'à la fin certaine de sa vie, sans échappatoire, sans illusion, sans consolation divine. Désormais, il se sait placé dans un combat intérieur. Et dans ce qu'il nomme une « guerre intérieure », il se place du côté de la grande communauté des hommes. Du côté des hommes en communion et non du côté de la loi divine. Et, dès lors, il fait, dit-il, de cette « banqueroute » une « aide colossale ».

D'où ces aphorismes égrenés dans son journal et qui sont, nous dit Maurice Blanchot³ le « seul texte où l'affirmation spirituelle (sous une forme générale, qui ne le concerne pas en particulier) échappe parfois à l'épreuve d'une transcendance négative ».

Il n'est pas dans le retrait, mais dans l'affirmative. Et cette manière de poser des affirmations, qui sont spirituelles, le sort de lui-même. Elles ont une large portée, universelle, qui passe, surpasse et dépasse sa personne – au sens d'une personne

enclose en elle-même.

Ainsi jaillissent ces aphorismes, comme autant d'étincelles dans la nuit, d'éclairs dans le magma ténébreux du monde, de jaillissements dans cette épaisse obscurité persistante au-dessus de l'Europe. La nuit dût-elle n'en jamais se terminer, il faut, au milieu des tumultes, faire briller une petite flamme, la poser au fond de l'enfer, dans l'attente. Un jour, qui sait, les brouillards finiront sans doute par se dissiper ! Un jour. Qui sait !

Kafka restera en Bohême, au repos, loin de tout, et de la Guerre mondiale qui fait rage, de septembre 1917 jusqu'en avril 1918. Huit mois. Huit mois d'interrogations spirituelles.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Où trouver des étincelles spirituelles ? Ici et là. Dans les livres religieux, mais aussi un peu partout autour de soi. Qui sont les hommes spirituels ? Ils sont un peu partout autour de soi et pas seulement dans les lieux sacrés. Quand l'inquiétude est là, qu'elle nous taraude, elle nous confronte, que nous le voulions ou non, à des interrogations soucieuses d'explorer en nous la vie de l'esprit. Quand la mort s'approche, qu'elle nous taraude, elle nous oblige à laisser de côté nos paresse pour nous exposer.

Alors, les interrogations souvent oubliées et pourtant essentielles reviennent à toute vitesse. Ces interrogations du cœur, ces questions vitales, ce besoin de se regarder face à la « communauté des hommes ». Nous nous croyons seuls et nous découvrons en communauté.

Comment faire pour se « justifier », quand le besoin s'en fait ressentir, devant les autres ? Comment surmonter nos peurs pour s'expliquer – quand il est encore temps et que le temps est compté ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Ce tissu biface nous en dit long sur la nature même de la confiance. Qu'est-elle, sinon ce qui se dissimule dans sa manifestation ? Certes nous croyons à cette « part d'indestructible » en nous et, en même temps, la savoir cachée à nos regards nous permet d'entrer dans « la confiance aveugle », ou cette confiance aveuglée. Celui qui entre dans le domaine de la « confiance aveugle » entre de plain-pied dans le domaine de la foi. Croire que cette confiance cachée est là et que nous pouvons compter sur elle, telles sont les certitudes de la foi.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Vivre de confiance. Vivre dans la confiance. Vivre avec une confiance qui augmente en nous et nous augmente. Là est l'essentiel. Or, cet essentiel nous échappe souvent, même s'il doit être considéré comme indispensable à nos vies.

Apparaît alors une nouvelle dimension de la foi intérieure. Même si nous avons du mal à nous établir dans cet état d'esprit, dans la quiétude de l'esprit, il nous faut croire en cette réalité à portée de main, de cœur et de regard. *La foi ne dit pas tout ce qu'elle sait mais sait ce qu'elle ne voit plus.* Elle dit une visite évanouie, une esquisse effacée, la caresse furtive d'une présence, un entrebâillement, ce qui était là et ce qui est là loin des yeux. Là est sa grande valeur. Elle nous permet d'être aveugles tout en étant certains que le monde est visible.

Comment aller au-delà des évidences visibles ? Comment s'établir dans cette incertitude ô combien certaine ? Comment vivre la confiance dans la foi de cette confiance ?

Le brouillard est le propre de la condition humaine

Doit-on regretter d'être dans l'incertitude, bien loin de la vie

spirituelle à laquelle on aspire ? Oui, bien entendu. On voudrait être meilleur, plus fort, plus persévérant, plus de plain-pied dans la confiance et, en elle, dans ce sentiment d'être indestructible. Et en même temps, ne faut-il pas accepter cette condition brouillardeuse comme notre condition principale. Nous sommes dans le brouillard, pour être à nous-mêmes notre propre brouillard, pour être incertains du sens et de la direction que nous faisons nôtre, pour avancer à l'aveugle, pour naviguer à vue. C'est ainsi. Pourquoi refuser ce brouillard ? M'est-il arrivé d'être découragé dans cet épais brouillard ? Ne me faut-il pas accepter mes incertitudes avant de renoncer, ou pour ne pas renoncer tout à fait ?

Le soleil est derrière le brouillard

Un brouillard dans l'obscurité est décourageant. Un brouillard enfermé dans la certitude que rien n'existe en dehors de lui est angoissant. Un brouillard qui serait le premier et le second pourrait conduire au suicide. À quoi bon avancer si nous ne sortons jamais du labyrinthe, si nous n'en avons pas le plan ou si nous ne pouvons pas nous approcher un peu du soleil ! (Gilles Deleuze voulait lutter par les mots et la philosophie contre « la panique du labyrinthe »). La confiance est à double fond. Elle reconnaît le brouillard et donne l'intuition (le goût, ou l'avant-goût) du soleil derrière ce brouillard. Perdre la foi revient à croire qu'il n'y a rien d'autre que le brouillard. Rien. Ni éclaircie. Ni trouée. Ni cette confiance des aveugles que le monde est lumineux et coloré. Pourquoi ai-je perdu cet avant-goût de la lumière présente en arrière-plan ? Ce découragement des plus angoissants, comment le combattre en moi ? Ne me faut-il pas, coûte que coûte, croire à la lumière même si je vis dans l'obscurité ?

Croire, atteindre l'indestructible, se libérer, être indestructible, être

Quel est alors l'instrument de la foi ? La boussole. Elle nous guide quand nous ne voyons rien. Dans le brouillard, elle nous indique, avec aplomb, la bonne direction. Sa certitude est grande alors même qu'elle est ne voit rien. Elle a l'assurance d'une frêle aiguille et la confiance aveugle que nous avons en elle. La foi nous guide. Elle le fait à l'aveugle sans pour autant tout nous expliquer. N'est-ce pas là le propre de cette démarche intérieure qui nous permet de « faire crédit » à quelqu'un ou à quelque chose ?

Cette obligation d'aller au bout de la confiance, Kafka, toujours lui, dans l'aphorisme 50, l'explore autrement. Ainsi, dit-il :

Croire signifie : libérer l'indestructible en soi, ou plus exactement : se libérer, ou plus exactement : être indestructible, ou plus exactement : être.

Quelle magnifique manière de s'approcher à pas de loup d'une réalité incertaine d'elle-même ! Il ne l'étouffe pas, ne la clôt pas, ne l'enferme pas avec des barbelés théoriques. Non. Par petites touches, comme un peintre des impressions ajoutées les unes aux autres, il glisse d'une certitude à l'autre, d'une condensation à l'autre, d'une étape à l'autre. À chaque fois une évidence est posée qui échappe à l'étape suivante.

Dans un premier temps, nous en revenons à ce palier introductif du « croire » : « libérer l'indestructible en soi ». La part d'indestructible en soi est vitale. Nous le savons déjà. Mais pour présente qu'elle soit, elle a besoin, dans un second temps,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

puis-je faire de ma propre crédibilité un moteur de mes actions au jour le jour ?

Me redonner du crédit

À force, pour mieux la critiquer, de lier la morale à la religion, on finit par oublier que je suis à moi-même mon propre juge. Si je fais mal, je le sais – même si je ne le veux pas. Si je suis oublieux des autres, je le sais – même si je détourne les yeux. Si je n’agis que pour moi et aime piétiner les autres, je le sais – même si j’agis selon mes devoirs professionnels. Alors, pour me croire, pour me redonner du crédit à mes yeux, encore faut-il écouter la voix de la conscience. Cette petite voix si souvent étouffée me parle doucement. Pourquoi ne pas vouloir entendre cette petite voix ? Comment ai-je pu l’étouffer sous mes ronces ? Comment tendre l’oreille pour l’entendre ? Comment se mettre à son diapason ?

Regagner du crédit dans les yeux aimés

Le crédit que je me donne est celui aussi que l’on me donne. Ce que je crois de moi est d’abord une croyance partagée, une confiance échangée, un va-et-vient constant entre moi et ceux que j’aime et qui m’aiment. Certes, on se justifie à ses propres yeux. Mais aussi, et sans doute surtout, aux yeux de ceux qui nous sont essentiels pour vivre. Et nous découvrons bien vite que ce crédit est synonyme de justification, de justice et de salut. Quel regard les autres portent-ils sur moi ? Et pourquoi ne pas le leur demander ? Souvent, il y a un décalage entre l’idée que je me fais de leur jugement sur moi et leur jugement réel. Suis-je à leur écoute ? Et même si j’aime, puis-je m’appuyer (et comment ?) sur l’amour que l’on me porte ?

**Ah Dieu ! que les nourritures invisibles
sont indispensables,
plus nécessaires que les nourritures d'estomac**

Pour arriver à cette affirmation sur une vie justifiée, Kafka déroule un ensemble d'éclaircissements. Il débute son paragraphe par la question des « moyens spirituels d'existence ». De toute évidence, dans sa vie de tous les jours, « l'homme travaille pour se nourrir, se vêtir ». Or, cette apparence est trompeuse, pour n'être pas complète. Il lui faut autre chose pour vivre.

Avec chaque bouchée visible il reçoit une bouchée invisible, avec chaque vêtement visible un vêtement invisible. C'est là la justification de tout être humain.

Ce qui le nourrit ne le nourrit pas complètement. Il lui faut une autre nourriture, une nourriture spirituelle, une nourriture invisible. Cette nourriture-là, comme l'autre, est nécessaire tous les jours. L'ermite de Bohême sait bien que cette nourriture de justification n'est pas une potion magique prise une fois pour toutes. Se justifier est une opération constante, régulière, récurrente. À chaque jour suffit sa nourriture quotidienne et sa justification quotidienne. « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour » est-il dit dans la prière des chrétiens, le Notre Père. Pain du ventre et pain du cœur. Pain de la bouche et pain de l'esprit. Pain pour l'estomac et pain pour l'âme. Pain à manger chaque jour. Cette opération de justification (qui me justifie, me donne justice et me donne des raisons de vivre, de me tenir debout) s'opère bouchée après bouchée. Quand ? Quand mon ventre me réclame, quand ma nudité doit être couverte. Quand je

dois me nourrir et dois me vêtir. Chaque fois que l'on se nourrit ou que l'on met un vêtement. À chaque fois, comme l'envers et l'endroit d'une même réalité, le visible et l'invisible doivent se marier. L'un avec l'autre. Le visible avec son envers d'invisible. Le pain doit être roboratif – au sens de ce qui donne consistance, nourrit corps et âme. Mais comment cet ajustement d'une matière visible et d'une matière invisible s'opère-t-il ?

Il semble, nous dit Kafka, qu'il [l'homme] reprenne son existence en sous-œuvre avec des justifications faites après coup, mais ce n'est là que l'effet de miroir de la psychologie, en réalité il édifie sa vie sur ses justifications. Il est vrai que tout être humain doit pouvoir justifier sa vie (ou sa mort, ce qui revient au même), il n'échappe pas à cette tâche-là.

Certains, du côté de la psychologie, donc, croient que les justifications viennent dans un second temps – et donc qu'elles seraient, après coup, soit arbitraires soit facultatives soit ornementales. Mais, nous dit Kafka, c'est méconnaître le formidable et constant travail des « moyens spirituels de l'existence » – ceux qui travaillent en nous et que nous nous donnons. Considérer l'homme du côté de la seule psychologie le réduit à une construction *a posteriori* avec une psyché qui vient, comme les premiers secours à la suite d'un accident de la route, après coup, pour constater, compenser, réparer ou justifier ce qui fut fait. La psychologie est une chose, le spirituel une autre. Ne les confondons pas. Ou plutôt, comme cela se pratique trop régulièrement, ne mettons pas le spirituel dans le grand panier de la psychologie. On jette trop souvent le spirituel du côté de la psychologie. Pourquoi ? Pour ne pas savoir ce qu'est le spirituel, pour avoir peur du spirituel, pour craindre la puissance du spirituel et pour le confondre avec la religion.

Le besoin de se justifier est spirituel – même s'il est conforté

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pas, il commande⁶. » Cette sagesse antique, dite, redite et reprise par la sagesse de Père de l'Église, est un exercice de gouvernement. De gouvernement et donc de mise à distance. Pour tenir, il faut tenir à distance.

La question est celle de l'apprentissage de cette distance. Il se fait avec la certitude que nous risquons d'être commandés par nos instincts si nous ne les dominons pas et qu'entre eux et nous il y a un écart salutaire, une distance de sécurité, un au-delà.

De nos jours, en perdant le sens de la confiance, nous perdons le sens de la distance.

Si nous le voulons, le croyons, il y a toujours de la distance selon la manière de regarder, de vivre et d'exister les uns avec les autres. Si elle n'existe plus, il importe de la réinstaurer, de la rétablir, d'en prendre. C'est ainsi qu'il nous est permis de profiter de la foi en la vie ou en Dieu. Comment ?

Avant tout en mettant l'accent sur les « oui » *a priori*. Ils sont vitaux, nous lancent, nous font lever du bon pied, sans trop chercher à comprendre. Ce « oui » du bon sens (pour être évident et nous placer dans le bon sens des significations positives et des horizons à conquérir) dit une conviction quand le « oui » *a posteriori*, lui, mesure le pour et contre, pèse et sous-pèse les raisons de vivre. Le premier oui manifeste une foi pure, quand le second est scrupuleux, pour ne pas dire si minutieux qu'il finit par décourager les bonnes volontés.

Revenons à ce « cri du cœur », à ce oui fondamental de la foi – une foi sans négociation, sans justification, sans raison. Ainsi, et ainsi seulement, il nous est possible d'établir la vie, aussi fragile qu'un oisillon, dans le confort d'une confiance indestructible semblable à un nid douillet pour rassurer le petit oiseau.

Ce « cri du cœur » est comme le « cri primal » du nouveau-né. Il sort du ventre maternel et dit, haut et fort, qu'il est vivant et espère vivre à plein poumon la vie qui s'offre à lui et réveille ses poumons. Dans ces deux cris, une même confiance irréfléchie, une même pulsion de vie, un même instinct plus puissant que tout.

Petit exercice d'hygiène spirituelle

Nous voyons bien, dans nos vies, que ce oui essentiel tend à se perdre. Il n'est plus là, alors qu'il était puissant dans l'enfance. Nous n'arrivons plus bien à le dire et le redire comme nous devrions le faire tous les matins. Il se perd en nous, finit par être étouffé par nos habitudes.

Je m'habitue trop à moi et surtout à mes fatigues. Je les laisse m'étouffer de l'intérieur. Je finis par croire que je ne suis que moi, rien que ce tout petit moi – un moi de pas grand-chose, d'une utilité relative et d'une valeur faible. Je finis par le croire dur comme fer, pour avoir perdu le sens du mystère qui m'habite et le désir d'aller puiser dans mes ressources spirituelles insoupçonnées. Tout s'est embrumé. Les ténèbres rôdent.

Alors que faire ? Comment retrouver le sens d'une juste distance ? Comment reprendre goût aux mystères intérieurs ? Comment entreprendre de me gouverner et de gouverner mon cœur ?

S'habituer aux « oui » de la foi

Que devrions-nous faire le plus souvent possible ? Avant tout, dire, répéter, clamer, murmurer, souffler et proclamer ces « oui » fermes et immédiats en la puissance sans limites de la vie. Nous donnons notre foi à la vie, et vie à notre foi. Les deux vont

ensemble. Et si, régulièrement, le matin au réveil, au début de la journée, je disais « oui, oui, oui », oui à la vie, oui à ce qui va arriver ? Et si ce « oui du matin » était une manière de rendre crédible ma vie ? Je me dois de dire « oui » à la vie qui vient pour la hisser à hauteur de l'inattendu. Pourquoi ne pas croire à l'inattendu ? Si je n'y crois pas, ai-je en moi des blocages ? Lesquels ? Se débloquer de tous les « non » accumulés par la vie, n'est-ce pas une manière de s'ouvrir à la foi ?

Se gouverner en desserrant l'étreinte de l'intelligence

On pourrait croire, qu'un bon gouvernement de soi passe obligatoirement par une augmentation des procédures de contrôle de tout ce qui entre dans le cœur. À force de tout contrôler, de tout juger au trébuchet de l'intelligence, plus rien n'entre. À l'inverse, se laisser gouverner par les passions conduit au pire, à savoir un double pilotage de soi par les passions et, *in fine*, par la prise de contrôle de soi par ses passions. Comment éviter ces deux écueils ? Par la juste distance. Par la reconnaissance de la foi comme une sorte d'intelligence. Simone Weil nous dit que « la foi, c'est l'expérience que l'intelligence est éclairée par l'amour ⁷ ». Une intelligence sans amour dessèche le cœur. Pour éviter ce racornissement du cœur, Comment puis-je mettre de la foi dans mon intelligence ? Comment faire de la place à cette intelligence de la foi ? Et pour parvenir à cela, il me faut y croire par avance.

41

**En nous, la foi vient avant tout le reste
et avant la raison**

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Table

Préambule. Les grandes vertus de la confiance

PREMIÈRE PARTIE

LUTTER CONTRE LES ENNEMIS DE L'INTÉRIEUR

I. Se protéger contre la haine, cultiver sa belle part d'ombre

1. Notre vie intérieure est un flux que nous désertons trop souvent
2. Cultiver sa vie intérieure et la protéger de la haine
3. Luttons pied à pied contre notre part ténébreuse
4. La grande vertu des grands combats avec soi-même
5. Le combat est salutaire même s'il faut se méfier des puissances maléfiques

II. Les vaincus de bonne foi n'espèrent pas le salut

6. La tristesse, aussi fascinante que la brève flamme d'une bougie, rend l'histoire sens dessus dessous
7. Avec de petits moyens, nous luttons pour une noble et grande cause
8. Comment lutter contre un monstre à quatre têtes avec un simple canif ?
9. « Le seul salut des vaincus est de ne point espérer de salut »
10. « Chacun est à soi-même le plus lointain »

DEUXIÈME PARTIE

SE SORTIR DE LA MOUISE DU CŒUR

I. Sans cette confiance en l'indestructible en moi, pas de vie

11. Dieu comme celui qui m'entend du fond de mes abîmes
12. Ma faiblesse demande en creux une force salutaire
13. Être des hommes sans religion, sans *a priori*, sans idées fixes
14. Vivre au mieux le mystère humain et affronter l'obscurité avec de petites chandelles
15. La Résurrection ne vient pas contre la mort, mais tout au bout de la mort

II. Je suis aussi ce que j'ignore de moi

16. Je ne sais pas bien qui je suis, ni même si je suis présent ici et maintenant
17. Dieu est chirurgien de nos plaies et non charlatan d'un bien-être factice
18. La confiance (ou la foi) est une mise à l'épreuve de mes capacités à faire confiance
19. Être pleinement là, c'est être pleinement ajusté au diapason des diapasons

III. « Je suis celui qu'il me plaît d'être »

20. Être entendu, s'entendre et se réconcilier avec soi-même relèvent d'une même tension
21. Se lever quand on est dans la mouise est un acte de foi
22. L'athéisme de tous, et la foi qui vient réveiller nos obscurités endormies
23. Dieu est le Verbe qui se conjugue à tous les temps
24. Dieu est une invitation grammaticale à nous accorder à lui

TROISIÈME PARTIE

AVOIR CONFIANCE, FAIRE CONFIANCE, POUR JUSTIFIER SA VIE

I. Le besoin d'une confiance constante en soi

25. Allons du côté des aventures non loin *de* soi mais loin *en* soi

26. Le bon ordre dans l'âme un besoin vital de lutter contre le tohu-bohu intérieur

27. Se détacher de Dieu pour mieux s'attacher à lui sans intérêt, sans attente d'un retour

28. Le détachement rend le don à sa gratuité et Dieu à sa pauvreté

II. Atteindre cette confiance vitale pour vivre

29. Du fin fond de sa nuit, les éclairs spirituels de Zürau

30. Nous ne pouvons pas vivre sans une confiance vitale « en quelque chose d'indestructible » en nous

31. Il n'y a pas d'espace intérieur sans la constitution en soi d'un port maritime secret

32. Vivre en dehors de soi, se mettre en danger, avoir le goût de l'infini

33. La foi ? Une confiance cachée en une part indestructible en soi

34. Croire, atteindre l'indestructible, se libérer, être indestructible, être

35. J'ai une ultime assurance. À bout de bras, je tiens un cordage de secours

III. Le besoin de justifier sa vie

36. Une vie non justifiée n'est pas une vie

37. Ah Dieu ! que les nourritures invisibles sont indispensables,

plus nécessaires que les nourritures d'estomac

38. Les pouvoirs de l'invisible nous semblent de peu d'importance

39. Avant tout, avant tout le reste, dire « oui » à la vie

40. Trouver la juste distance qui est aussi « l'infini de la

distance »

41. En nous, la foi vient avant tout le reste et avant la raison

Concluons comme on ouvre des fenêtres