Balta Lelija

24 novembre 2026
ASPECTS DE LA VIE SPIRITUELLE
Partie VIII
« L'ascèse des pensées (2) »

Comment gérer les mauvaises pensées

À la fin de la méditation d'hier, j'ai évoqué la manière dont il convient de gérer les mauvaises pensées, celles par lesquelles le diable nous attaque directement ou celles qui surgissent dans notre cœur.

Il convient d'ajouter ici que ce n'est qu'en menant les deux formes de « lutte ascétique » contre les fausses pensées que nous pourrons en sortir victorieux, à condition de ne pas céder le moins du monde à ces mauvaises pensées dans notre cœur, de ne pas discuter ni même négocier avec elles, de ne pas nous exposer à leur attrait éventuel et de ne pas penser qu'elles auraient la moindre légitimité. Ce n'est qu'avec une détermination aussi claire que nous disposons de la force nécessaire pour maîtriser et vaincre ces pensées, avec leur effet destructeur, dans le Seigneur. Sinon, nous sommes affaiblis de l'intérieur. Dans le pire des cas, il subsiste en effet un assentiment secret qui nous empêche de prendre suffisamment nos distances et de recourir aux moyens spirituels appropriés.

Il faut être conscient que de véritables combats difficiles peuvent se présenter. La grâce de Dieu nous fortifie cependant dans cette lutte et rend notre volonté capable de nous arracher à ces mauvaises pensées pour nous tourner vers Dieu. Il ne faut pas perdre courage pour autant, même si l'on n'en sort pas toujours vainqueur. Nous remarquerons toutefois, en cas de défaite, où se trouvait l'erreur, et cela nous rendra déterminés à être encore plus vigilants la prochaine fois. Il ne faut en aucun cas baisser les bras. Si Dieu nous impose de tels combats, c'est le signe qu'Il a commencé à nous guider plus profondément sur le chemin. À cet égard, il convient également de noter que chaque combat spirituel ne sert pas seulement à la purification et à l'affermissement personnels de l'âme, mais qu'il revêt une importance qui va au-delà. Ces dimensions du combat spirituel feront toutefois l'objet de réflexions ultérieures.

Penchons-nous maintenant sur un deuxième aspect de l'ascèse de la pensée.

La gestion des pensées inutiles

Toutes les pensées volontaires et inutiles doivent également être évitées, car elles détournent notre attention de l'essentiel. Les éviter relève d'une décision très profonde, qui doit nous conduire à une plus grande « pureté du cœur ».

Alors que les pensées mauvaises et destructrices sont relativement faciles à identifier à la lumière de l'Évangile et qu'il est logique de les éviter, prendre ses distances par rapport aux pensées inutiles exige une décision plus profonde en faveur du chemin de la perfection. Cela s'accompagne d'une perception plus fine de l'interpellation du Saint-Esprit au plus profond de l'âme et des mouvements de l'âme. Une parole de saint Paul montre la voie à cette forme plus subtile d'ascèse de la pensée : *« Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile »* (1 Co 6, 12).

Il convient ici de rappeler que l'ascèse de la pensée ne doit pas seulement combattre les pensées pécheresses. Elle appelle également l'homme à restreindre les pensées licites, afin que l'attention intérieure envers Dieu grandisse et que l'âme acquière une plus grande liberté. Dans ce cas également, une décision intérieure claire revêt une grande importance. Elle peut dans un premier temps nous plonger dans une crise, car nous sommes habitués à nous adonner à des distractions mentales inoffensives sans avoir pleinement conscience de leurs conséquences spirituelles.

Après avoir pris la résolution de s'engager sur la voie d'une plus grande perfection, des « objections » peuvent surgir, par exemple la crainte qu'une décision d'une telle portée ne nous fasse perdre la joie de vivre naturelle ou une certaine légèreté d'être. La notion d'« objections » provient également de l'école ascétique de la tradition de l'Église orientale. Elles peuvent notamment surgir lorsque l'on souhaite s'engager avec plus de détermination sur la voie spirituelle. Toutes sortes de craintes se manifestent et tentent, sous la forme de pensées intenses, d'influencer la décision afin de nous empêcher de mettre notre résolution en œuvre ou, du moins, de l'atténuer.

Dans la tradition occidentale de la formation spirituelle, saint Jean de la Croix souligne que c'est précisément la ferme résolution d'avancer sur le chemin de la perfection qui est exposée à de violentes attaques du diable. Si nous décidons de tailler également dans nos pensées inutiles – ce qui constitue justement un élément important pour un abandon encore plus grand à Dieu –, diverses objections surgissent alors facilement. Ce sont des manœuvres de diversion.

Le but d'un tel chemin d'ascèse mentale n'est pas un repli sur soi acharné et crispé, mais une ouverture plus profonde à l'amour de Dieu. La relation avec Dieu s'intensifie. Avec le temps, il se développe ainsi une boussole intérieure qui devient un guide et ne nous permet plus de nous abandonner simplement à des distractions mentales. Cependant, l'abandon des comportements habituels peut dans un premier temps signifier une sorte de « désert intérieur », dans lequel les pensées habituelles cherchent à nous rattraper.

Il va de soi qu'une telle voie nécessite une restriction indispensable face à l'abondance d'informations qui submerge quotidiennement l'être humain.

Méditation sur la lecture quotidienne dans le Novus Ordo :
https://fr.elijamission.net/temps-de-tonte-2/