

# Saint Jean de la Croix

## Précautions spirituelles

traduction par l'abbé Jean Maillart, jésuite.

première édition numérique par [abbaye-saint-benoit.ch](http://abbaye-saint-benoit.ch)

deuxième édition numérique par [jesusmarie.com](http://jesusmarie.com)

fichier placé sous licence creative commons

# PRÉCAUTIONS SPIRITUELLES DONT LES RELIGIEUX DOIVENT USER CONTRE LES ENNEMIS DE LEUR AME

## PRÉCAUTIONS CONTRE LE MONDE

PREMIÈRE PRÉCAUTION.

DEUXIÈME PRÉCAUTION.

TROISIEME PRECAUTION.

## PRÉCAUTIONS CONTRE LE DÉMON

PREMIERE PRÉCAUTION.

DEUXIÈME PRÉCAUTION.

TROISIÈME PRÉCAUTION.

## PRECAUTIONS CONTRE LA CHAIR ET CONTRE LA SENSUALITÉ.

PREMIÈRE PRÉCAUTION.

## DEUXIÈME PRÉCAUTION.

## TROISIÈME PRÉCAUTION.

## ASPIRATION A DIEU NOTRE-SEIGNEUR

Le religieux qui veut arriver en peu de temps à une sainte récollection, au silence spirituel, à la nudité et à la pauvreté d'esprit ; qui désire goûter la paix et les consolations intérieures, et recevoir les douces inspirations du Saint-Esprit, pour unir son âme à Dieu; qui souhaite de se débarrasser de tous les obstacles des créatures, des pièges et des tromperies du démon ; qui s'efforce enfin de se détacher de soi-même : le religieux, dis-je, qui a dessein de faire tout cela, doit garder fidèlement les instructions suivantes.

Pour cet effet, il faut remarquer que toutes les pertes que l'âme souffre, viennent de ses ennemis, qui sont le monde, le démon et la chair. Le monde est le plus faible, le démon est le plus difficile à découvrir, la chair est le plus opiniâtre, et ses attaques durent aussi longtemps que la corruption du vieil homme subsiste. Pour surmonter chacun de ces adversaires, il faut les vaincre tous trois. Si l'un succombe, les deux autres manquent de courage et de forces : et, lorsqu'ils sont tout à fait abat-

tus, l'âme n'a plus de guerre à soutenir.

## **PRÉCAUTIONS CONTRE LE MONDE**

Pour vous garantir des dommages que le monde peut vous apporter, vous devez vous servir de ces trois précautions :

### **PREMIÈRE PRÉCAUTION.**

La première : aimez également toutes sortes de personnes; oubliez-les aussi également, soit proches, soit étrangers; détachez

497

votre cœur des uns et des autres, et plus même des parents que des étrangers, de peur que le sang et la chair n'entretiennent cette union, et que l'amour naturel, qui

est toujours grand entre les proches, ne la fomentez. Celui qui désire acquérir la perfection doit mortifier incessamment cet amour. Il est nécessaire que vous regardiez tous les hommes comme des étrangers ; et, par ce moyen, vous vous acquitterez mieux de votre devoir envers eux, que si vous leur donniez votre amour, qui n'est dû qu'à Dieu. Si vous avez plus d'affection pour l'un que pour l'autre, vous vous tromperez extrêmement. La mesure de votre charité est l'amour que Dieu porte aux hommes. Mais, comme celui-là est le plus digne d'amour que Dieu aime davantage, vous n'en pouvez juger sûrement, puisque vous ne sauriez connaître celui qui l'emporte sur les autres en l'amour divin.

Au reste, si vous oubliez également tout le monde, comme il est expédient de le faire pour parvenir au recueillement intérieur, vous ne vous tromperez pas en l'amour de ceux qui méritent d'être plus ou moins aimés. Ne pensez ni bien ni mal d'eux, mais fuyez-les tous autant qu'il vous sera possible. Si vous négligez la pratique de ces avis, vous ne pourrez ni être bon religieux, ni vous recueillir, ni vous affranchir des imperfections qui naissent de cet amour déréglé. Si vous favorisez votre inclination en l'un ou en l'autre de ces deux points, le malin esprit vous surprendra, ou vous vous en imposerez à vous-même, sous couleur de faire le bien ou

d'éviter le mal. Mais si vous observez ces enseignements, vous serez en sûreté contre les défauts et les dommages qui viennent de notre attachement aux créatures.

## DEUXIÈME PRÉCAUTION.

La deuxième précaution contre le monde regarde les biens temporels. Pour vous défendre des dommages que nous venons de rapporter, et pour modérer les excès de votre cupidité, vous devez abhorrer les biens de la terre et ne vous en mettre jamais en peine. Ne vous inquiétez ni de votre nourriture, ni de vos habits, ni d'aucune chose créée, ni du lendemain ; mais appliquez vos soins à la contemplation des choses célestes et à la recherche du royaume de Dieu ; soyez fidèle à servir votre Créateur, et ne doutez pas que, selon la promesse de Notre-Seigneur, les autres choses ne vous soient données (*Matth.*, VI, 33). En effet, celui qui a soin des animaux ne vous mettra pas en oubli ; et, si vous agissez de la sorte, vous établirez le silence, le repos et la paix dans tous vos sens.

### TROISIEME PRECAUTION.

La troisième précaution vous est très-nécessaire pour vous mettre à couvert des pertes spirituelles qui arrivent quelquefois aux religieux dans les monastères. Ceux qui ne se précautionnent pas de cette manière perdent la paix et le bien de l'âme, et tombent chaque jour en plusieurs péchés. Gardez-vous donc très-soigneusement de penser à ce qui concerne quelque religieux que ce soit, et beaucoup moins de parler, par exemple, de son naturel, de sa conversation, des autres choses même les plus importantes qui le touchent ; n'en dites rien, sinon à celui à qui il sera à propos de le déclarer en son temps. Quoi que vous voyiez, quoi que vous entendiez, ne vous en scandalisez pas; ne vous en étonnez nullement, mais effacez tout cela de votre esprit, pour conserver votre âme dans la pureté et dans la paix. Car, quoique vous viviez parmi des anges, vous jugerez que plusieurs choses ne sont pas bonnes, parce que vous n'en connaissez pas le

fond. Mettez-vous devant les yeux l'exemple de la femme de Loth : tout effrayée de la ruine de Sodome, elle se tourna pour voir ce qui s'y passait, et Dieu, pour la punir de sa curiosité, la changea en une statue de sel. Ce qui vous apprend que, si vous viviez parmi des démons, Dieu ne voudrait pas que vous fissiez des retours et des réflexions sur leurs actions, puisque ce ne serait pas à vous à en prendre connaissance. Vous ne devriez alors vous occuper qu'à purifier votre âme, sans souffrir aucun empêchement des pensées que vous pourriez avoir des autres religieux. Tenez pour certain qu'il y aura toujours, dans les communautés régulières, quelque chose qui choquera l'esprit, parce que les démons ne cessent jamais de troubler la paix et l'union des saints; et Dieu le permet pour les exercer et pour en prendre des épreuves. Pour vous, si vous ne prenez garde à vous, comme si vous n'étiez pas dans un couvent, quelque peine que vous dévoriez, vous ne pourrez être bon religieux, ni passer jusqu'à la nudité de l'esprit, ni jusqu'au recueillement intérieur, ni vous garantir des dommages qui sont cachés sous de fausses apparences. Si vous vous comportez autrement, quoique vous ayez un bon zèle, le démon vous surprendra tantôt en une chose, tantôt en une autre. Il vous a même déjà trompé, toutes les fois que vous avez donné occasion à votre âme de réfléchir



sur ces choses et de se distraire. Souvenez-vous de ce que dit saint Jacques : *Si quelqu'un croit être religieux, dit-il, et s'il ne réprime pas néanmoins sa langue, sa religion est vaine* ( *Jac.*, I, 26). Ces paroles ne se

499

doivent pas moins entendre des pensées de l'entendement, qui est la langue intérieure de l'homme, que de la langue de notre bouche.

## PRÉCAUTIONS CONTRE LE DÉMON

Celui qui aspire à la perfection a besoin de trois précautions, pour ne pas tomber entre les mains du démon, notre second ennemi. Il est donc à remarquer qu'entre les différentes finesses que cet esprit de ténèbres emploie pour surprendre les personnes spirituelles, la plus ordinaire est de les séduire par l'apparence du bien, et non par la représentation du mal, sachant bien qu'elles ne consentiraient pas au mal qu'elles connaîtraient évi-

demment. C'est pourquoi vous devez toujours craindre même ce qui paraît bon, surtout lorsque vous ne faites pas quelque chose par obéissance. Vous agirez en ceci sûrement et saintement, si vous suivez le conseil de celui de qui vous êtes obligé de prendre avis.

## **PREMIERE PRÉCAUTION.**

La première précaution contre le démon est de ne jamais faire, sans les ordres de l'obéissance, aucune chose, excepté ce qui est ordonné par la religion, quoiqu'elle semble bonne et charitable, soit dans le monastère, soit hors du monastère. Car c'est l'obéissance qui donne le mérite à votre action, et la sûreté à votre entreprise. Ne faisant rien que par obéissance, vous éviterez la volonté propre, et les embûches du démon, et les dommages qu'il vous ferait, et dont Dieu vous demanderait compte à son jugement. Sans cette précaution, l'ennemi implacable de votre âme vous trompera également dans les grandes choses et dans les petites, quoique vous croyiez bien faire. Quand même vous ne feriez point d'autre perte que de quitter la conduite de l'obéissance, elle serait considérable, puisque vous pécheriez, et que l'obéis-

sance est plus agréable à Dieu que les sacrifices. De plus, les actions d'un religieux ne lui appartiennent pas, mais elles dépendent du supérieur : si l'inférieur les soustrait à sa juridiction, elles seront infructueuses, inutiles et perdues.

## DEUXIÈME PRÉCAUTION.

La deuxième précaution est que vous ne regardiez jamais votre supérieur, quel qu'il soit, que comme Dieu même, puisqu'il vous est donné comme lieutenant de Dieu. C'est néanmoins ce que le démon,

500

qui est l'ennemi mortel de l'humilité, empêche de toutes ses forces. Car il sait bien que, si vous considérez de cette manière votre supérieur, vous acquerez de grands biens spirituels et de grands mérites, et que, si vous ne lui donnez pas ce rang dans votre esprit, vous ferez des pertes infinies. Gardez-vous donc bien de faire la

moindre réflexion sur sa qualité, sur son savoir, sur ses manières, sur ses perfections ou sur ses défauts : si vous y aviez égard, vous vous causeriez à vous-même de très-grands dommages. Car vous obéiriez à l'homme et non à Dieu ; vous rendriez l'obéissance à votre supérieur par des motifs humains, et non par des motifs surnaturels ; vous serviriez l'homme, qui est visible, et non pas Dieu, qui est invisible. Ainsi votre obéissance serait vaine et fausse; elle changerait selon l'humeur et la disposition de votre supérieur. S'il vous était favorable, vous lui obéiriez volontiers ; s'il vous était contraire, vous lui obéiriez avec chagrin. Gomment donc voire obéissance vous serait-elle avantageuse devant Dieu? Je puis donc vous assurer que, quand le démon persuade secrètement aux religieux de faire attention aux façons de faire de leurs supérieurs, il perd un grand nombre de ceux qui aspirent à la vertu, puisque leur obéissance n'est pour cette raison d'aucune valeur aux yeux de Dieu. Si vous ne vous faites violence au point qu'il vous soit indifférent quel supérieur vous ayez, et de quelle manière il agisse envers vous, jamais vous ne pourrez ni être homme spirituel, ni garder vos vœux fidèlement.

## TROISIÈME PRÉCAUTION.

La troisième précaution combat directement le malin esprit. Elle consiste à pratiquer une sincère et continuelle humilité de paroles et d'actions ; à vous réjouir des bonnes œuvres des autres comme des vôtres ; à désirer sans déguisement que les autres vous soient préférés en toutes choses. C'est ainsi que vous vaincrez le mal par le bien, que vous chasserez le démon, et que vous goûterez la joie du cœur. Érudiez-vous à exercer ces vertus plutôt envers ceux pour qui vous ne sentez pas beaucoup d'amitié, qu'envers les autres; et persuadez-vous fortement que, si vous ne vous comportez de la sorte, vous n'aurez jamais une parfaite charité et vous n'y ferez aucun progrès. Aimez à recevoir des instructions de tout le monde, plutôt qu'à en donner aux moindres de tous.

Celui qui veut remporter la victoire de sa chair et de sa sensualité, qui sont le troisième ennemi de l'âme, doit se munir de ces trois précautions :

## **PREMIÈRE PRÉCAUTION.**

La première précaution est de vous bien mettre dans l'esprit que vous n'êtes venu dans le cloître que pour être frappé, coupé et poli comme un marbre brut. Pour vous délivrer des chagrins que les autres religieux pourraient vous donner, et pour en recueillir quelque fruit, vous devez vous imaginer que tous ceux qui vivent dans le couvent sont des officiers et des ministres envoyés de Dieu pour travailler sur vous et pour vous perfectionner. Les uns exerceront votre patience par les paroles, les autres par les actions, les autres par les sentiments qu'ils auront de vous et qu'ils déclareront à leurs frères. Vous devez recevoir tous ces coups comme un bois dont on veut faire une statue reçoit les coups du sculpteur, ou les couleurs du peintre. Si vous n'observez ces règles avec exactitude, vous ne pourrez ni surmonter vos sens et

votre sensualité, ni vivre comme il faut avec les autres religieux, ni jouir de la paix du Saint-Esprit, ni fuir mille occasions de faire de lourdes chutes et de souffrir de grands dommages spirituels.

## **DEUXIÈME PRÉCAUTION.**

La deuxième précaution est de n'omettre jamais, faute de sentiments et de goûts tendres, aucune bonne action qui contribue au service de Dieu, et de n'en point l'aire aussi à cause de la douceur que vous y trouvez, si ce n'est peut-être qu'il soit aussi à propos de faire cette œuvre que celle que vous faites sans consolation. Si vous ne vous imposez cette loi, il vous sera très-difficile d'acquérir de la fermeté et de la persévérance, et de vaincre votre faiblesse.

## **TROISIÈME PRÉCAUTION.**

La troisième précaution est que, dans vos exercices spirituels, vous ne vous attachiez point au goût qui flatte

le sens, et que vous n'évitiez pas l'amertume qui l'afflige : au contraire, vous devez

502

rechercher et embrasser ce qu'il y a de plus difficile, de plus insipide et de plus désolant. Sans cette pratique, vous ne vous déferez jamais de votre amour-propre, et vous n'arriverez jamais au pur amour de Dieu.

## **ASPIRATION A DIEU NOTRE-SEIGNEUR**

Mon âme désire encore, pour l'amour de vous, ô mon Dieu source de toutes mes douceurs, de donner des instructions pour parvenir à votre amour et pour recevoir vos lumières. Car, quoique je n'en fasse pas les œuvres (car les œuvres vous plaisent plus que les discours qu'on en fait et que la connaissance qu'on en a), j'espère néanmoins que les autres en retireront quelque fruit, pour se perfectionner en votre service et en votre amour, et que de cette sorte ils suppléeront à mes dé-



fauts en cet endroit. Ce sera aussi un sujet de consolation pour mon âme, que vous trouviez dans les autres ce qui lui manque à elle-même. Vous aimez, Seigneur, la discrétion, vous aimez la lumière, vous aimez l'amour sur toutes les opérations de l'âme. C'est pourquoi ces instructions seront pleines de discrétion pour celui qui marche par ces routes, pleines de lumière pour découvrir le chemin, pleines d'amour pour faire le voyage avec ferveur. Loin d'ici les belles paroles du monde et l'éloquence pompeuse de la sagesse humaine ! elles sont stériles, et vous ne les approuvez pas. Ne parlons que le langage qui se fait entendre au cœur et qui le remplit de vos lumières et de votre amour. Car c'est ce qui vous est le plus agréable. Vous délivrerez peut-être aussi par ce moyen plusieurs personnes du danger où elles sont de s'égarer par ignorance, s'imaginant qu'elles suivent sûrement votre très-doux Fils, Notre-Seigneur Jésus-Christ, et lâchant de se rendre semblables à lui en sa vie et en ses vertus, selon la règle de sa nudité et de sa pauvreté d'esprit. Mais, ô Père de miséricorde, je vous conjure d'achever ce grand ouvrage, puisque rien ne se peut faire sans vous et sans voire assistance particulière.

Numérisation : Abbaye Saint Benoît de Port-Valais

**Mise en page pour ebook Reader format tablette**

par André Roussel, juillet 2010

[rouand8@msn.com](mailto:rouand8@msn.com)

Disponible sur le site [jesusmarie.com](http://jesusmarie.com)