

Flou identitaire et pratiques énergétiques

Certaines personnes très engagées dans les pratiques énergétiques, spirituelles ou de soin peuvent progressivement éprouver une forme de flou identitaire : difficulté à savoir clairement qui elles sont en dehors du rôle de « canal », de thérapeute, de guérisseur ou d'accompagnant.

Ce phénomène peut avoir plusieurs origines.

Une hypersensibilité aux autres

Beaucoup de praticiens énergétiques développent — ou possèdent déjà — une forte perméabilité émotionnelle :

ils ressentent beaucoup,
captent les ambiances,
s'identifient facilement aux émotions d'autrui.

À force : les frontières psychiques peuvent devenir floues,
on ne sait plus toujours : « Qu'est-ce qui vient de moi ? », « Qu'est-ce qui vient de l'autre ? »

Certaines personnes parlent alors de : fatigue identitaire,
impression d'absorption,
difficulté à revenir à elles-mêmes.

L'identification au rôle spirituel ou thérapeutique

Le risque existe de se définir principalement par :

« celui qui aide », « celui qui soigne », « celui qui ressent les énergies ».

Or plus une identité repose sur une fonction symbolique valorisée, plus il peut devenir difficile :
d'accepter ses limites, ses contradictions, sa vulnérabilité ordinaire.

Le « moi réel » peut alors être recouvert par un « personnage spirituel ».

La dissolution excessive du moi

Certaines approches spirituelles insistent sur :

l'ego illusoire, la dissolution du moi, le détachement de l'identité personnelle.

Cela peut être profondément fécond... mais aussi déstabilisant si cela est mal intégré psychologiquement.

Car il existe une différence entre assouplir l'ego et fragiliser la structure psychique.

Une personne insuffisamment ancrée peut alors ressentir :

un manque de consistance intérieure,
une difficulté à se situer,
une impression d'être « traversée » plutôt qu'habitée.

Le mélange entre intuition, projection et imaginaire

Dans certains univers énergétiques, les ressentis sont fortement valorisés :

« je sens », « je capte », « je reçois ».

Mais sans travail critique, il devient parfois difficile de distinguer :

intuition réelle, projection personnelle, désir, peur, imagination, transfert émotionnel.

Le praticien peut alors perdre progressivement ses repères internes stables.

La fatigue psychique liée à l'ouverture permanente

Certaines personnes restent dans une posture de disponibilité constante :

écouter, ressentir, accueillir, « canaliser ».

À long terme, cela peut produire : épuisement, dispersion, difficulté à revenir à une présence simple et incarnée.

Le sujet peut avoir l'impression d'être partout, mais plus vraiment quelque part.

Une question philosophique profonde : « Qui suis-je ? »

Il faut aussi reconnaître qu'une partie de ce flou peut correspondre à une véritable recherche existentielle.

Les pratiques énergétiques confrontent parfois à des questions fondamentales :

suis-je mon corps ? mes émotions ? mon histoire ? ma conscience ? un rôle ? une présence ?

Le problème n'est donc pas toujours pathologique. Mais cela devient problématique lorsque :

le discernement disparaît,

la vie concrète se désorganise,

les relations deviennent instables,

ou que l'on perd tout ancrage dans la réalité quotidienne.

Les signes d'un déséquilibre possible

Quelques indicateurs de vigilance :

difficulté à dire non,

sentiment d'être envahi,

confusion émotionnelle,

impression d'être « vide » hors des séances,

besoin d'être constamment dans le spirituel,

difficulté avec les tâches simples et concrètes,

isolement,

perte du sens critique,

sentiment d'être spécial ou investi d'une mission.

Ce qui aide à rester équilibré

Les pratiques énergétiques sont généralement plus intégrées lorsqu'elles coexistent avec :

une vie ordinaire stable,

des relations simples,

un ancrage corporel,

de l'humour sur soi-même,

une activité concrète,

un travail psychologique,

la capacité à accepter de ne pas savoir.

Et souvent, les praticiens les plus équilibrés sont ceux qui :

restent profondément humains,

ne cherchent pas à paraître « élevés »,

et gardent une identité personnelle claire en dehors du rôle d'aidant.

On pourrait résumer ainsi :

Une spiritualité ou une pratique énergétique devient fragile lorsqu'elle dissout la personne au lieu de l'aider à devenir plus présente, plus lucide et plus incarnée.

Pratiques énergétiques et foi catholique

Pour un catholique, la question des pratiques énergétiques (magnétisme, Reiki, soins vibratoires, canalisation, etc.) est généralement abordée avec beaucoup de prudence, voire de méfiance, surtout lorsqu'elles impliquent :

- une conception impersonnelle de « l'énergie »,
- des croyances ésotériques,
- des invocations spirituelles floues,
- ou une prétention de guérison spirituelle autonome.

L'enjeu n'est pas seulement médical ou psychologique, mais aussi théologique et spirituel.

Pourquoi un catholique peut ressentir un flou identitaire dans ces pratiques

Dans la vision chrétienne, la personne humaine n'est pas censée se dissoudre dans une énergie, ni devenir un simple canal impersonnel.

Le christianisme insiste au contraire sur :

- l'unicité de la personne,
- sa liberté,
- sa conscience,
- sa relation personnelle avec Dieu.

Or certaines approches énergétiques peuvent conduire à :

- une dilution du « je »,
- une confusion intérieure,
- un éloignement du discernement personnel,
- une quête d'expériences plus que de vérité.

Un catholique peut alors ressentir un malaise du type :

- « Je ne sais plus très bien qui agit »,
- « Est-ce moi ? une énergie ? une influence ? »
- « Où est ma liberté intérieure ? »
- « Suis-je encore centré sur le Christ ou sur des sensations ? »

La différence fondamentale : grâce chrétienne vs énergie impersonnelle

Dans la foi catholique, la transformation intérieure vient de la grâce, de la relation à Dieu, de l'action de l'Esprit Saint, et non d'une manipulation de forces énergétiques universelles.

La différence est importante :

Vision énergétique	Vision chrétienne
circulation d'énergie	relation personnelle avec Dieu
harmonisation vibratoire	conversion intérieure
technique	grâce
maîtrise de flux	accueil
pouvoir énergétique	confiance
fusion possible	personne unique et libre

Le christianisme classique reste méfiant envers toute tentative de manipuler le spirituel, d'accéder à des pouvoirs, de contrôler des forces invisibles.

Le risque spirituel vu par le catholicisme

Dans la tradition catholique, le discernement spirituel est central.

L'Église met en garde contre la fascination pour l'occulte, la recherche de pouvoirs, la confusion entre spirituel et psychique, les expériences extraordinaires recherchées pour elles-mêmes.

Pourquoi ? Parce qu'une expérience intense n'est pas forcément vraie, bonne ou divine.

Des auteurs chrétiens comme Jean de la Croix insistent beaucoup sur ce point rechercher les phénomènes extraordinaires peut éloigner de Dieu, l'ego spirituel peut se cacher derrière les expériences mystiques.

Le problème du « canal »

Dans beaucoup de pratiques énergétiques, le praticien se vit comme canal, un transmetteur, un intermédiaire énergétique.

Or, dans une perspective catholique, cela peut poser question si :

la source invoquée reste indéterminée,

l'on ouvre sa conscience sans discernement,

ou si l'on cherche à « recevoir » des influences inconnues.

Le christianisme préfère généralement la prière consciente, l'ancrage dans les sacrements, le discernement communautaire, la sobriété spirituelle.

Tous les catholiques ne réagissent pas pareil

Il existe plusieurs attitudes parmi les catholiques :

—> Certains rejettent totalement ces pratiques en les considérant incompatibles avec la foi chrétienne.

—> D'autres distinguent un aspect humain bénéfique (présence, écoute, détente, toucher apaisant) et un aspect ésotérique qu'ils refusent.

—> D'autres encore pratiquent des formes de soins énergétiques tout en essayant de les réinterpréter dans une vision chrétienne. Mais cette compatibilité reste très débattue dans l'Église.

Ce que dirait souvent un accompagnement spirituel chrétien

Un accompagnateur chrétien demanderait probablement :

Cette pratique vous rend-elle : plus libre ? plus vrai ? plus humble ? plus incarné ? plus aimant ?
plus relié au réel ? plus en paix intérieurement ?

Ou au contraire : plus confus, plus dépendant, plus fasciné, plus centré sur des phénomènes ?

Une intuition profondément chrétienne

Dans le christianisme, la maturité spirituelle :

ne consiste généralement pas à devenir « énergétique », ni à vivre des expériences extraordinaires, mais à devenir davantage une personne unifiée.

Autrement dit plus consciente, plus libre, plus aimante, plus incarnée, plus capable de vérité.

On pourrait résumer ainsi : pour un catholique, le danger principal n'est pas seulement l'erreur doctrinale, mais la possibilité de perdre peu à peu son centre intérieur, sa liberté et la simplicité d'une relation personnelle à Dieu.

Vision des différentes Églises chrétiennes

Par rapport à l'« énergétique », les différentes Églises chrétiennes n'ont pas exactement la même attitude, même si, globalement, le christianisme historique reste prudent vis-à-vis des pratiques fondées sur les « énergies », surtout lorsqu'elles impliquent : des forces impersonnelles, des techniques de guérison spirituelle, des initiations ésotériques, ou des visions du monde issues du New Age. Mais il y a des nuances.

L'Église catholique : prudence et discernement

L'Église catholique est généralement ouverte à la médecine, ouverte à certaines approches de bien-être, mais méfiante envers les systèmes énergétiques à dimension spirituelle ou ésotérique.

Ce qui pose problème dans l'énergétique

Pour beaucoup de théologiens catholiques, le Reiki, les chakras, les « énergies universelles », les initiations vibratoires, les canalisations, reposent souvent sur une vision du monde incompatible avec la foi chrétienne. La difficulté principale est théologique la grâce chrétienne n'est pas une énergie manipulable, Dieu n'est pas une force impersonnelle, le spirituel ne doit pas être techniquement contrôlé. Le Vatican a publié plusieurs mises en garde contre certaines formes du New Age.

Mais...

De nombreux catholiques distinguent le soin relationnel, l'écoute, l'apaisement corporel, le toucher bienveillant, de l'ésotérisme proprement dit.

Certains utilisent même des pratiques proches du magnétisme, mais en les interprétant comme une qualité de présence, une prière, ou un charisme de compassion, et non comme une maîtrise d'énergies occultes.

Les orthodoxes : souvent encore plus prudents

L'orthodoxie est souvent très réservée face aux pratiques énergétiques modernes.

Pourquoi ? Parce qu'elle insiste énormément sur le discernement spirituel, l'humilité, la méfiance envers les expériences extraordinaires.

Dans la spiritualité orthodoxe, rechercher des pouvoirs, des sensations spirituelles, des phénomènes subtils, peut être vu comme dangereux spirituellement.

Il existe un concept important la *prélest* (illusion spirituelle), c'est-à-dire le fait de prendre ses impressions, ses ressentis, ou certaines influences psychiques, pour une vérité spirituelle authentique.

L'orthodoxie préfère généralement la prière sobre, l'ascèse, les sacrements, l'enracinement communautaire.

Les protestants historiques : regard souvent critique

Dans l'Église luthérienne, les protestants historiques sont souvent critiques envers l'énergétique parce qu'ils privilégient la Bible, la foi, la relation personnelle avec Dieu, plutôt que des techniques spirituelles.

Ils peuvent voir dans certaines pratiques une confusion spirituelle, une dérive ésotérique, ou une recherche de pouvoir spirituel.

Leur critique porte souvent moins sur « l'énergie » elle-même que sur l'absence de fondement biblique, les croyances associées, ou la place excessive donnée aux ressentis.

Les évangéliques : souvent très méfiants

Dans beaucoup de milieux évangéliques, les pratiques énergétiques sont perçues comme incompatibles avec le christianisme, voire spirituellement dangereuses.

Certaines communautés associent Reiki, magnétisme, occultisme, ésotérisme, spiritisme, dans une même catégorie.

Ils insistent fortement sur l'action du Esprit Saint, la prière, la guérison par Dieu, et rejettent l'idée de manipuler des énergies.

Paradoxalement...

Certains courants évangéliques charismatiques pratiquent l'imposition des mains, la prière de guérison, des expériences émotionnelles fortes.

Mais ils distinguent cela des pratiques énergétiques la source est censée être Dieu, et non une énergie universelle.

Les frontières peuvent parfois sembler floues

Vu de l'extérieur, certaines pratiques chrétiennes peuvent ressembler à de l'énergétique imposition des mains, prière de guérison, sensation de chaleur, paix intérieure, expérience de présence.

Mais la différence essentielle, pour les chrétiens, est généralement la source, l'intention, et la vision du monde.

Énergétique	Christianisme classique
énergie universelle	Dieu personnel
technique d'harmonisation	relation et grâce
circulation énergétique	action divine libre
activation de centres	conversion du cœur
maîtrise subtile	confiance et prière

Le vrai point de vigilance chrétien

Pour beaucoup de chrétiens, le problème principal n'est pas le massage, la détente, le bien-être, ni même certains ressentis corporels.

Le point sensible est plutôt l'ouverture spirituelle sans discernement, la recherche de pouvoirs, la confusion psychique, la dépendance, ou le déplacement progressif du centre de la foi.

Autrement dit : quand l'expérience énergétique devient un substitut à la relation à Dieu, à la liberté intérieure et à l'ancrage dans le réel.

En pratique, les attitudes sont très variées

On trouve aujourd'hui :
des chrétiens très opposés à toute énergétique,
des chrétiens qui pratiquent certaines approches avec prudence,
des personnes qui tentent des synthèses,
d'autres qui considèrent ces univers incompatibles.

Le discernement dépend souvent de la théologie, de la culture spirituelle, de l'expérience personnelle, et du rapport au corps, au mystère et au psychisme.

En quoi consiste l'énergétique ? Ça vient d'où ?

La question « qu'est-ce qui permet les pratiques énergétiques, et d'où cela vient ? » reçoit des réponses très différentes selon la science, la psychologie, les traditions spirituelles, les religions, et les praticiens eux-mêmes.

Il n'existe aujourd'hui aucun consensus global expliquant objectivement toutes les expériences rapportées autour du magnétisme, du Reiki ou des soins énergétiques.

Mais plusieurs niveaux d'explication peuvent être distingués.

L'explication psychophysiological (la plus reconnue scientifiquement)

Une grande partie des effets observés peut s'expliquer par des mécanismes humains réels et puissants :

La relation humaine

Le fait d'être écouté, touché avec douceur, accueilli sans jugement, entouré d'attention, agit profondément sur le système nerveux.

Le corps humain est extrêmement sensible au regard, à la présence, à la voix, à l'intention relationnelle. Cela peut produire détente, diminution du stress, réduction de certaines douleurs, apaisement émotionnel.

L'effet placebo (qui n'est pas « imaginaire »)

L'Effet placebo est un phénomène neurobiologique réel.

Quand une personne croit recevoir une aide, se sent prise en charge, donne du sens à ce qu'elle vit, le cerveau peut modifier la douleur, le stress, certaines hormones, l'immunité, l'état émotionnel.

Cela ne signifie pas que « tout est faux », mais qu'une partie du phénomène peut venir des capacités d'autorégulation du corps et du psychisme.

Les états modifiés de conscience

Certaines pratiques respiration, méditation, imposition des mains, concentration, rituels, modifient l'attention et la perception.

Cela peut provoquer chaleur, picotements, impressions de circulation, émotions intenses, sensation de présence, sentiment d'unité.

Ces expériences sont humaines et fréquentes dans de nombreuses traditions spirituelles.

L'explication bioénergétique ou « subtile »

De nombreux praticiens pensent qu'il existe une énergie vitale, un champ subtil, une circulation invisible.

Selon les traditions, cette énergie reçoit différents noms :

- qi* en Chine,
- prana* en Inde,
- souffle vital,
- énergie universelle,
- force vitale.

Ces visions sont anciennes et présentes dans de nombreuses cultures.

Cependant la science moderne n'a pas validé l'existence objective d'une « énergie subtile » mesurable correspondant clairement à ces descriptions. Certaines études existent, mais les résultats restent controversés.

L'explication symbolique et anthropologique

Une autre approche considère que les soins énergétiques fonctionnent surtout comme :
des rituels,
des langages symboliques,
des espaces de transformation intérieure.

Le praticien devient alors une figure de soutien, de médiation, de réassurance, parfois de réconciliation intérieure.

Le rituel donne du sens, une structure, un cadre émotionnel.

Or l'être humain est profondément symbolique : les gestes, les mots, les cérémonies, les intentions ont un impact réel sur le vécu psychique.

L'explication spirituelle

Certaines personnes considèrent que ces pratiques mettent en jeu des réalités spirituelles, des influences invisibles, une conscience élargie, ou une dimension sacrée. Mais les interprétations divergent énormément.

Dans les traditions orientales

on parle souvent d'harmonisation, de circulation vitale, d'éveil, d'unité.

Dans certaines approches New Age

on parle de vibrations, de fréquences, de conscience cosmique.

Dans le christianisme

la prudence porte justement sur ce point toute expérience invisible n'est pas forcément divine, le spirituel nécessite du discernement.

Pourquoi certaines personnes ressentent-elles réellement quelque chose ?

C'est une question importante. Même sans adhérer à une théorie énergétique forte, plusieurs éléments peuvent produire des sensations très concrètes :

attention focalisée,
relaxation profonde,
activation émotionnelle,
suggestion,
synchronisation relationnelle,
micro-variations physiologiques,
imagination corporelle,
empathie intense.

Le cerveau et le corps produisent des expériences extrêmement puissantes.

Une hypothèse intéressante : l'être humain comme système relationnel sensible

Peut-être qu'une partie du phénomène vient du fait que l'être humain n'est pas un individu fermé.

Nous sommes sensibles aux émotions des autres, aux postures, aux intentions, aux rythmes, au toucher, à l'environnement.

Les pratiques énergétiques exploiteraient alors : cette grande perméabilité humaine, sans qu'il soit nécessaire d'imaginer forcément une « énergie magique ».

Pourquoi le sujet devient-il parfois problématique ?

Le problème apparaît souvent lorsque :
une expérience subjective devient une vérité absolue,
les ressentis remplacent le discernement,
le praticien se croit investi d'un pouvoir spécial,
ou que l'on explique tout par « les énergies ».

Le danger n'est donc pas seulement la pratique elle-même, mais l'interprétation, l'idéologie, et parfois la perte d'esprit critique.

On pourrait résumer les grandes visions ainsi :

Approche	Ce qui expliquerait le phénomène
Scientifique	psychophysiologie, relation, placebo
Psychologique	symbolique, projection, attention
Anthropologique	rituel et sens
Traditionnelle orientale	énergie vitale
Spirituelle	réalité invisible ou sacrée
Chrétienne classique	discernement nécessaire sur l'origine spirituelle

Et probablement que différentes dimensions peuvent parfois se mêler dans une même expérience humaine.

Qu'en pensent les exorcistes ?

Dans la tradition de l'Église catholique — et aussi dans certains milieux orthodoxes ou évangéliques — les exorcistes considèrent qu'il peut exister des influences spirituelles négatives réelles. Ils invitent donc parfois à examiner si certaines pratiques ésotériques ou occultes ont pu ouvrir une forme d'emprise spirituelle. Mais il est très important de comprendre précisément ce qu'ils veulent dire — et ce qu'ils ne veulent pas dire.

La position classique des exorcistes sérieux

Les exorcistes officiellement mandatés par l'Église sont généralement beaucoup plus prudents qu'on ne l'imagine. Ils distinguent habituellement : les problèmes psychologiques, psychiatriques, émotionnels, traumatiques, et les questions spirituelles proprement dites.

Dans la majorité des cas, ils concluent à une souffrance psychique, relationnelle, ou existentielle, plutôt qu'à une possession.

L'Église demande normalement du discernement, de la prudence, parfois des évaluations médicales ou psychiatriques.

Ils distinguent d'ailleurs trois types d'actions malignes : l'oppression, l'infestation et la possession

Pourquoi certaines pratiques énergétiques inquiètent les exorcistes

Certains exorcistes considèrent problématiques les pratiques impliquant :

- invocation de forces inconnues,
- canalisation,
- spiritisme,
- médiumnité,
- magie,
- recherche de pouvoirs,
- ouverture volontaire à des « entités »,
- états de conscience non discernés.

Ils craignent surtout une perte de liberté intérieure, une fascination spirituelle, une dépendance, une confusion entre psychique et spirituel.

Dans cette logique, certaines formes d'ésotérisme ou d'énergétique seraient moins dangereuses par « l'énergie » elle-même que par l'intention, l'ouverture spirituelle, ou le déplacement du centre intérieur.

Les exorcistes ne mettent pas tout au même niveau

Il existe une gradation importante.

Généralement très préoccupants pour eux

spiritisme, invocation des morts, magie rituelle, pactes, occultisme explicite.

Plus discutés

Reiki, magnétisme, soins énergétiques, radiesthésie, chakras.

Certains exorcistes les considèrent dangereux, d'autres davantage ambigus, d'autres encore surtout problématiques lorsqu'ils s'accompagnent : de croyances ésotériques,
de dépendance,
ou d'une recherche de pouvoir spirituel.

Ce qu'ils appellent « emprise »

Le mot « emprise » ne signifie pas forcément possession démoniaque spectaculaire.

Il peut désigner :
une perte progressive de liberté intérieure,
une obsession,
une peur,
une fascination,
une dépendance psychospirituelle,
un enfermement.

Parfois, ce que certains interprètent spirituellement peut aussi relever de traumatismes, d'anxiété, de dissociation, de suggestibilité, ou de troubles psychiques. Les frontières sont délicates.

Le christianisme classique reste centré sur le discernement

Dans la tradition chrétienne sérieuse, on insiste normalement sur plusieurs critères :

la paix intérieure, la liberté, l'humilité, le rapport au réel, la capacité d'aimer, la cohérence de vie.

Une expérience spirituelle qui :

détruit la personne, l'isole, nourrit la peur, crée une dépendance, ou fait perdre le sens du réel, est considérée avec grande prudence.

Le risque inverse : voir le démon partout

Il existe aussi un danger réel : interpréter trop rapidement des difficultés psychologiques comme démoniaques. Des exorcistes expérimentés mettent eux-mêmes en garde contre cela.

Car cela peut aggraver des fragilités, nourrir l'angoisse, empêcher des soins adaptés, créer une obsession spirituelle malsaine.

Le discernement chrétien traditionnel cherche normalement à éviter à la fois le déni systématique, et la paranoïa spirituelle.

La logique spirituelle profonde derrière cette prudence

Pour beaucoup de chrétiens, la question centrale n'est pas : « Y a-t-il une énergie ? »

Mais plutôt : Qu'est-ce que cela produit en moi ?

Est-ce que cela me rend plus libre ? Plus vrai ? Plus aimant ? Plus lucide ? Plus enraciné ?

Ou au contraire plus confus, dépendant et fasciné ?

On pourrait résumer la position chrétienne classique ainsi :

Toute ouverture spirituelle demande du discernement, parce que l'être humain n'est pas seulement psychologique ou biologique, mais aussi spirituel — et que tout ce qui touche au spirituel peut élever, troubler... ou parfois aliéner.

Règles de discernement de Ignace de Loyola

Les « règles de discernement des esprits » de saint Ignace cherchent à aider à reconnaître ce qui conduit vers la vie, la paix, Dieu, et ce qui conduit vers la confusion, le repli ou l'éloignement intérieur.

Situation intérieure	Ce qui vient plutôt de Dieu (consolation)	Ce qui éloigne (désolation)
État du cœur	paix profonde	agitation intérieure
Énergie intérieure	élan vers la vie	fermeture, découragement
Rapport à soi	vérité, humilité	confusion, auto-centrage
Rapport aux autres	ouverture, charité	isolement, dureté
Rapport à Dieu	confiance	peur, méfiance
Effet durable	croissance intérieure	épuisement ou enfermement
Pensées	clarté, cohérence	brouillard, contradictions
Liberté intérieure	plus libre	plus dépendant
Désirs	plus vivant et ajusté	obsession ou fuite
Manière d'agir	simplicité	précipitation ou compulsion

Quelques règles très connues de saint Ignace

Règle	Sens simplifié
En période de désolation, ne pas changer les grandes décisions	attendre le retour de la clarté
Le mauvais esprit pousse à l'agitation et au découragement	il coupe l'élan intérieur
Le bon esprit apporte paix et force intérieure	même dans l'effort
Plus une personne cherche sincèrement le bien, plus les influences deviennent subtiles	le discernement demande finesse
Le mauvais esprit agit souvent dans le secret et le flou	mettre en lumière aide beaucoup
La consolation authentique rend plus humble et aimant	pas plus orgueilleux

Une intuition centrale d'Ignace

Le discernement ne consiste pas seulement à distinguer : le bien du mal évident, mais aussi : ce qui paraît bon... mais éloigne subtilement de la vérité intérieure.

Application possible aux pratiques énergétiques

Dans une lecture ignatienne, on demanderait par exemple :

Question de discernement
Cette pratique me rend-elle plus libre ?
Plus humble ?
Plus réel ?
Plus aimant ?
Plus en paix durablement ?
Ou plus dépendant des expériences ?
Plus confus ?
Plus fasciné ?
Plus centré sur moi-même ?

Pour résumer

Consolation	Désolation
paix	trouble
lumière	confusion
liberté	enfermement
confiance	peur
amour	repli
vérité	illusion
humilité	ego spirituel
vie	dessèchement intérieur

Ignace invite surtout à regarder les effets profonds et durables d'une expérience sur l'âme, la liberté et la capacité d'aimer.