**L’ASCESE**

Un autre mot qui nous ‘hérisse’ aussi souvent, c’est le mot ‘**Ascèse**’

L’ascèse a souvent été présentée de façon négative comme une mortification physique pour brider le corps, parfois de façons extrêmes avec le recours à des accessoires pourrait-on dire de torture comme le port du cilice, de chaines, de flagellations. Parfois aussi par des jeûnes sévères, des avalanches de prières à réciter sans relâche, des nuits de prières interminables…

Dans nos têtes, l’ascèse a souvent une connotation doloriste, volontariste, trop austère. Il y a une idée de privation, de contrainte, de frustration, d’effort héroïque, de volonté, de complaisance dans la souffrance. Ça doit se faire dans la douleur pour abattre l’ennemi qu’est le corps, celui d’où vient tout le mal. C’est la vision stoïcienne des philosophes grecs. Maitriser ses instincts et ses pensées pour arriver à ‘l’apatheia’ (absence des passions) et ainsi libérer l’esprit, qui lui est ‘bon’.

L’ascèse disait Kant, c’est en sorte une manière de vivre de tous les hommes dans le but d’atteindre le bonheur «suprême».

Boudha avait des pratiques ascétiques corporelles pour arriver au Nirvana, l’état sans passion. Les moines du désert étaient des champions de l’ascèse corporelle pour arriver à se détacher des passions et des pensées qui les assaillaient. Les Pères de l’Eglise ont souvent décrit le corps comme le grand responsable de nos pensées ‘mauvaises’, et c’est lui qu’il fallait maitriser, car c’est lui qui était à la source de tous nos ‘malheurs’.

Force est de constater que tout cela pose question pour nous chrétiens. Si l’ascèse c’est brimer le corps, alors pourquoi l’Incarnation du Christ ? Pourquoi Dieu a-t-il décidé de venir dans un corps humain, cette chose si vile et si grossière ? Quand Dieu a créé l’homme, Il dit que cela, l’homme complet avec son corps, ses pensées, son esprit, était bon.

Ainsi, l'ascèse chrétienne orthodoxe, en opposition à l'ascèse inspirée de Socrate et Platon, ne repose pas sur la base d’un monde physique qui serait mauvais, d’une matière mauvaise, d’un corps mauvais, mais au contraire sur la base que tout ce qui est créé est excellent en sa nature*.* Mais ce qui est excellent en sa nature*,* peut être perverti, abîmé par l'homme s’il n’en prend pas garde.

L'ascèse, dans la perspective chrétienne, ne peut se comprendre que parce que la création est fondamentalement inachevée, qu’elle est toujours en cours. Et que l'homme est appelé à coopérer librement avec l’aide de Dieu à parfaire cette création.

L'ascèse chrétienne orthodoxe, ne veut pas ni diminuer l'homme, ni le frustrer, ni le mutiler, ni le déshumaniser, mais au contraire l'achever, continuer à le façonner à faire de lui ce qu'il est appelé à devenir : un dieu semblable à Dieu, c’est-à-dire un être d’amour absolu.

**L'ascèse est une condition ontologique de développement de l’homme.**

Lorsque nous regardons dans les dictionnaires nous trouvons des définitions qui tournent autour d’une idée d’effort et de perfection.

* Effort visant à la perfection spirituelle par une discipline constante de vie.
* Manière de vivre de quelqu'un qui s'impose certaines privations. (Larousse)
* Discipline que la volonté s'impose afin de tendre vers un idéal soit de perfection morale, soit de création artistique ou intellectuelle.
* discipline volontaire du corps et de l'esprit cherchant à tendre vers une perfection (Robert)

Etymologiquement, le mot ascèse vient du grec ‘askêsis’ qui signifie ‘exercice’ ou ‘pratique’ ou ‘combat’, ou encore ‘genre de vie des athlètes’

Ne dit-on pas qu’un(e) athlète de haut niveau a une vie ascétique car il (elle) s’exerce de nombreuses heures à la pratique de son sport et soigne aussi son alimentation, son mode de vie.

L’ascèse est donc une pratique, un entrainement, un exercice, un art de vivre qui vise à atteindre une certaine perfection. Cette perfection peut prendre différentes formes comme la santé, le bonheur, le salut.

Ainsi, si le but est une santé parfaite, la personne va être amenée à faire attention à son alimentation, à son mode de vie, à son environnement.

Si son but est le bonheur, elle fera attention à ses relations avec les autres, à son mode de vie, à sa façon de travailler par exemple.

Pour comprendre l’ascèse chrétienne, nous allons donc en **définir le but** (le pour quoi) **et la pratique** (le comment) **de l’exercice**.

Première remarque: L’ascèse chrétienne dure toute la vie, elle ne s’arrête jamais. L’ascèse est un exercice qui nous est proposé à tout moment. Chaque instant est une occasion de travailler l’ascèse. Chaque instant peut être une expérience, un apprentissage pour atteindre le but.

Deuxième remarque : L’ascèse chrétienne n’est jamais le but en lui-même. On n’a pas un comportement ascétique pour le plaisir d’être ascétique. L’ascèse est un moyen, un style de vie, une méthode pour transformer l’homme.

Comme je vous le disais il y a quelques instants, l’ascèse chrétienne ne peut se comprendre que parce que l’homme est un être créé inachevé qui doit encore évoluer pour atteindre sa finalité qui est de devenir semblable à Dieu.

Les Pères de l’Eglise, Saint Paul, Saint Athanase et Saint Irénée de Lyon entre autres n’ont eu de cesse de répéter ce qu’est le devenir de l’homme : *«Dieu s’est fait homme pour que l’homme devienne dieu»*  Si l’on oublie ce but, nous pouvons franchement nous demander quel est le sens de notre vie? Pourquoi sommes-nous nés? Même, que faisons-nous ici dans cette chapelle aujourd’hui?

Nous ne sommes pas Dieu par nature, (bien que certains aujourd’hui dans le monde se prennent pour Dieu), mais nous pouvons essayer d’atteindre la déification, en apprenant à vivre comme le Christ, à mettre nos pas dans les siens pour Lui ressembler toujours plus.

Apprendre ce n’est pas emmagasiner de grandes connaissances théoriques, en dévorant tous les livres qui nous parlent du Christ, en devenant un exégète de renom, un théologien reconnu mais c’est d’abord entrer dans l’expérience de vivre une vie conforme à celle du Christ.

Le papillon, pour devenir ce qu'il est invité à devenir, doit renoncer à rester chrysalide. L'homme, pour devenir ce qu'il est invité à devenir, c’est-à-dire être participant à la vie divine, doit renoncer à des vieilles programmations inconscientes, héritées des espèces animales et des sociétés humaines antérieures, et pour se faire s’engager sur un chemin de prises de conscience de ce qui l’anime.

L’être humain est encore soumis involontairement à un instinct de conservation, à des réactions de survie. Il travaille ou il se bat pour sa nourriture, s’il est attaqué, par réflexes il se défend ou il fuit. Il a en lui des énergies brutes qui lui permettent de vivre encore d’une façon ‘animale’. S’il veut accomplir ce pour quoi Dieu l’a créé, l’être humain est invité à expérimenter d’autre façons de vivre, à opérer un retournement de ses énergies ‘animales’ et inconscientes.

L’ascèse chrétienne n’est rien d’autres que cela : **une invitation à modifier notre façon primaire (animal) d’être pour devenir semblable à Dieu**. Et devenir semblable à Dieu c’est devenir capable d’aimer comme le Christ, jusqu’à donner sa vie… pour ses ennemis. C’est à cause de cela que je vous disais en commençant cet exposé que c’est le travail de toute une vie. Aimer ses ennemis et donner sa vie pour eux, c’est quelque chose d’impossible à l’homme, sans l’aide de Dieu. Il reste toujours du chemin à parcourir vers cet état d’amour absolu, et ce quel que soit notre âge. Songeons au bon larron qui sur la croix quelques instants avant sa mort, se tourne vers le Christ.

L’ascèse n’est pas un ensemble de devoirs, d’obligations, mais c’est découvrir par l’expérience que l’on peut agir autrement, que l’on peut être au monde autrement au-delà de nos vieilles programmations.

L’ascèse c’est un chemin d’expériences et de découvertes.

L’ascèse n’est pas morbide et triste, mais joyeuse et vivifiante, car elle nous conduit de découverte en découverte.

Celui qui refuse l'ascèse reste fixé au passé. Il oublie que l'humanité à un avenir qui implique une transformation.

Ce chemin de découvertes ne peut pas se faire seul. Nous avons besoin d’un guide, de quelqu’un qui peut nous montrer comment faire, comment agir pour atteindre notre but. Ce Guide (je vais dire suprême) c’est Dieu avec ses deux bras, selon l’image de Saint-Irénée, le Christ et l’Esprit-Saint.

Les paroles du Christ, Ses enseignements parlent à notre intelligence et à notre cœur. Mais la mise en pratique de ses enseignements, c’est l’Esprit Saint qui nous aide à le réaliser. Nous avons en somme besoin d’un interprète, d’un professeur pour nous conduire dans la juste interprétation et assimilation des paroles du Christ. Sans quoi, ce sera le vieil homme en nous, notre ‘Moi’ qui les interprètera comme bon lui semble.

Le but suprême de l’ascèse, dit Grégoire de Nysse, **c’est de viser non point à accabler le corps, mais à faciliter les fonctions de l’âme.**

**Quelles sont ces fonctions ?**

L’homme a reçu de Dieu plusieurs fonctions, plusieurs facultés dans son âme qui lui permettront d’accomplir son chemin de déification. Il y a :

1. l’intelligence qui est là pour connaître Dieu, le découvrir dans ses manifestations, sa création. A l’inverse l’intelligence pervertie c’est l’ignorance qui nous éloigne de Lui.
2. Le désir qui est là pour nous donner l’envie de jouir de l’intimité avec Dieu, d’expérimenter les choses divines, d’avoir faim de Dieu. Pervertie, cette puissance du désir devient une course à des besoins immédiats et relatifs qui ne sont jamais assouvis.
3. L’agressivité, l’ardeur, l’énergie sert à l’homme à garder la bonne direction, le cap, à repousser les attaques du démon qui tente de l’éloigner de sa cible, à lutter pour atteindre le Royaume des cieux, à accomplir les efforts nécessaires pour avancer sur le chemin. Pervertie cette énergie devient la colère que nous déversons sur les autres ou sur nous-même pour assouvir nos besoins de domination et de puissance.
4. La liberté qui est un des attributs de la nature divine. L’homme créé à l’image de Dieu a reçu cette faculté pour lui permettre d’adhérer, de participer à la réalisation de sa déification. Et aussi paradoxal que cela paraisse, c’est dans la tentation que la liberté se révèle. Dans l’évangile de la tentation au désert le Christ nous montre combien il agit en homme libre. La liberté pervertie mène à l’esclavage des passions. Elle objective l’homme, en fait le jouet, l’objet du démon.
5. La mémoire, a été donnée à l’homme pour qu’il puisse constamment se souvenir de Dieu, de son Créateur et ainsi garder devant lui le but de sa vie. Garder en mémoire que Dieu est Amour, Miséricorde et que je peux devenir semblable à Lui. La prière perpétuelle est un puissant outil pour fortifier notre mémoire. Pervertie la mémoire devient oubli de Dieu, amnésie et elle se perd alors dans les mémoires du monde.
6. L’imagination est là pour permettre à l’homme de garder en lui l’image de Dieu. D’avoir sous forme d’image une représentation de ce qu’il perçoit, de sentir la présence divine à ses côtés, de rêver Dieu. Pervertie, l’imagination devient le moteur de nos passions car elles se nourrissent de notre imagination. Combinée à l’oubli de Dieu, l’homme va ainsi remplir son âme avec des fantasmes, des cauchemars, des scénarios de plaisirs éphémères sans Dieu.
7. Les sens et le corps sont là comme les outils de la réalisation concrète de notre divinisation. Le corps guidé par l’âme, elle-même ensemencée par l’esprit, va recevoir la grâce divine et être partie prenante de la divinisation de l’homme. Le corps et nos cinq sens sont là pour mettre l’homme en contact avec le cosmos et la création et informer l’âme. Celle-ci à travers ses facultés, le désir, l’intelligence, la mémoire, l’imagination, l’énergie, la liberté va former nos jugements et nous permettre de progresser ou, pervertie, de nous perdre.

Saint Jean Chrysostome écrit: *«Nos jugements ne se forment pas d’après la nature des choses qui nous frappent, mais d’après le sentiment de l’âme qui les voit par les yeux.»* Et nous pourrions ajouter ‘qui les entend par l’oreille, qui les goûte par la bouche, qui les hume par le nez et les touche par la peau. Nos yeux sont là pour voir la création et y voir son Créateur. Nos oreilles pour entendre à travers tous les sons du monde les paroles de Dieu. Notre nez pour sentir en tout la bonne odeur de Dieu. La bouche pour goûter dans la nourriture combien le Seigneur est bon. Notre peau pour toucher à travers le physique, la grandeur et la douceur de Dieu.

Nous voyons ainsi que le corps n’est pas à accabler, à brimer, à dénaturer, à maltraiter comme les philosophes de l’antiquité et certains Pères de l’Eglise ont voulu le faire. Mais que ce sont les pensées qui naissent dans notre âme qu’il va nous falloir essayer de réorienter, de ne pas les laisser s’égarer. *« C’est le mauvais usage des pensées qui a pour conséquence le mauvais usage des choses»* (St Maxime le Confesseur).

L’ascèse c’est donc apprendre à garder une cohérence entre nos pensées et les pensées de Dieu : Que les pensées de Dieu deviennent nos pensées.

Il y a 6 étapes dans le mécanisme de la pensée.

La 1ère, c’est la suggestion, une montée dans la conscience de la perception. Tu as vu, tu as entendu, tu as gouté…

La 2ème, c’est le dialogue. Je tends l’oreille, je commence à réfléchir, à dialoguer en moi-même.

La 3ème, c’est l’acceptation. Je consens à cette pensée. J’y adhère.

La 4ème, c’est la captivité. Je deviens la pensée, j’entre dans l’émotionnel. La pensée atteint mon cœur, elle m’obsède d’une certaine façon.

La 5ème, c’est l’accomplissement. Je choisis de dire oui, je passe à l’acte. Je rentre dans l’état passionnel.

La 6ème, c’est la passion. Cela devient mon mode de vie habituel.

Selon celui que nous prenons pour maître, Dieu ou le diviseur, Dieu ou Mammon, nous entrons soit dans un état vertueux soit dans un état passionnel.

*«Nul ne peut servir deux maîtres. Car, ou il haïra l'un, et aimera l'autre; ou il s'attachera à l'un, et méprisera l'autre.*(Mt 6,24)» Cette parole du Christ est importante pour progresser dans la transformation de l’Homme. Si nous voulons nous transformer et réaliser ce pour quoi nous sommes faits, nous ne pouvons pas continuer à suivre le vieil homme en nous. Nous sommes invités à suivre le Christ et devenir nous aussi des êtres d’amour.

Pour cela, il y a un canevas à suivre.

D’abord, prendre conscience que je suis sur la ‘mauvaise pente’, que je m’éloigne du destin divin auquel je suis appelé.

Ensuite, vouloir changer. Je ne le fais pas par devoir ou obligation mais parce que je ressens l’impérieuse nécessité de changement. Parce que ceux qui peuvent m’aider ce sont le Christ et l’Esprit Saint et que librement je veux les choisir. C’est une adhésion libre en conscience.

Ensuite, faire un travail d’anamnèse, de voir pourquoi et comment je suis dans cet état d’éloignement de Dieu. Ce qui me pèse dans ma vie, ce à quoi je me suis attaché.

Puis après ce travail, poser les pardons. Pardon à Dieu, pardon aux autres, pardon à moi-même.

Renforcer la ferveur pour Dieu par la fréquentation régulière des liturgies, la pratique des sacrements, afin de recevoir les aides spirituelles pour me réorienter vers le but de ma vie.

Faire preuve de vigilance. Vigilance dans mes fréquentations, dans mon environnement, dans mes lectures, mes regards,…

Cultiver les dons de l’Esprit. La joie, la paix, l’amour. Essayer au quotidien de conserver la joie de la résurrection, la paix du cœur, l’amour pour l’humanité et ne pas hésiter à appeler Dieu à mon secours lorsque je sens que je vacille. ‘*O Dieu viens à mon aide, Seigneur hâte-toi de me secourir*.’ La joie est un des signes de la présence de Dieu, une joie calme, paisible, amoureuse.

Pour cultiver ces dons, nous pouvons :

* Pratiquer la prière régulièrement et en toutes circonstances. La prière ne doit pas être longue ou bien formulée. Chacun confie à Dieu les mots qui lui montent dans l’état où il est au moment où il ouvre son cœur à Dieu. La prière est le moyen le plus radical pour se connecter à l’esprit de Dieu
* Entrer dans la louange, bénir tout au long de la journée. Essayer de ne plus maudire lorsqu’une petite ou grosse contrariété survient.
* S’alléger aussi par des moments de jeûne, de méditation.

-Le jeûne nous libère. Il nous offre la possibilité de ne plus être prisonnier de nos désirs pour la nourriture, le cinéma, le sexe, le shopping,...

Le jeûne a une fonction thérapeutique. Le jeûne n'est pas d'abord pénitentiel. Il est sagesse : sagesse biologique, psychologique et spirituelle. Il ne s'agit pas seulement du jeûne en ce qui concerne la nourriture et/ou la manière de manger, mais du jeûne en ce qui concerne la parole, la lecture et ce à quoi nous prêtons l’oreille. Le silence est une forme importante du jeûne.

-La méditation est là pour nous donner des temps de pause. L'homme moderne est de plus en plus dispersé, exilé hors de lui-même, fasciné par le matériel et la vie extérieure. Aujourd’hui nous avons l’impression que notre vie va toujours et veut aller de plus en plus vite dans une cacophonie invraisemblable. La vitesse, le bruit, la pollution, la publicité, l’internet, tout nous entraine vers le toujours plus. Et nous sommes emportés par ce tourbillon. Les moments de méditation sont des havres de calme, de silence, propices à se retrouver et à se reconnecter à Dieu. *«Quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là dans le lieu secret* (Mt 6,6)»

* Fréquenter les monastères pour nous ressourcer. S'il n'y avait pas, dans l'humanité, des lieux où vit continuellement la prière, l'humanité disparaitrait. L’efficacité de la vie contemplative est démontrée, et réalisée par le moine et la moniale dans un monde qui tend à méconnaître de plus en plus ce qui est le plus efficace. Le moine est celui qui aspire l'humanité vers sa réalisation, vers son achèvement.

Toutes ces actions qui peuvent sembler anodines, vont nous conduire à être des témoins de la paix, de la joie, de l’amour de Dieu.

L’ascèse est un don de Dieu pour nous aider à être le libre artisan avec Lui de la création. Pour achever celle-ci et nous faire participer à la vie divine en devenant des êtres d’Amour.

Le royaume de Dieu est un royaume d’amour.

Saint-Paul dans son épitre aux Ephésiens nous donnait déjà la clé pour changer :

*« Mais vous, ce n'est pas ainsi que vous avez appris Christ, si du moins vous l'avez entendu, et si, conformément à la vérité qui est en Jésus, c'est en lui que vous avez été instruits à vous dépouiller, eu égard à votre vie passée, du vieil homme qui se corrompt par les convoitises trompeuses, à être renouvelés dans l'esprit de votre intelligence, et à revêtir l'homme nouveau, créé selon Dieu dans une justice et une sainteté que produit la vérité. C'est pourquoi, renoncez au mensonge, et que chacun de vous parle selon la vérité à son prochain; car nous sommes membres les uns des autres. Si vous vous mettez en colère, ne péchez point; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable. Que celui qui dérobait ne dérobe plus; mais plutôt qu'il travaille, en faisant de ses mains ce qui est bien, pour avoir de quoi donner à celui qui est dans le besoin. Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent. N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu, par lequel vous avez été scellés pour le jour de la rédemption. Que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous. Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ.* (Ep 4, 20-32) »

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*