

Theotime et Philothée

L'ASCÈSE – 1

- 1. Repères théoriques : Qu'est-ce que l'ascèse ? Qu'en dit l'Église ? Quel exemple en donne Notre Seigneur ?**
- 2. Mise en œuvre pratique : comment vivons-nous concrètement l'ascèse durant l'année ? Et durant le temps du Carême ? Quels efforts faire ? Comment les choisir ? Comment vivre ce point en famille ?**
- 3. Difficultés éventuelles et remèdes : en quoi l'ascèse est-elle parfois difficile ? Quels sont les freins ? Comment y remédier ? Comment se soutenir les uns les autres ?**
- 4. Sens profond : que nous apportent nos efforts d'ascèse ? Quel témoignage cela peut-il donner ? Comment éduquer nos enfants à l'ascèse ?**

Theotime et Philothée

PRÉSENTATION

Description : groupes de foyers souhaitant approfondir la spiritualité salésienne dans ses dimensions conjugale et familiale, par des TD mensuels en présence d'un aumônier, et vivant de cette spiritualité par la mise en œuvre d'une règle de vie.

Déroulement d'une soirée :

20h15 Chapelet et confessions.

20h40 Apéritif, topo de l'aumônier.

21h00 Dîner, en mettant en commun les réponses aux 4 questions du TD.

22h45 Choix d'un PEM et prière de conclusion

23h00 Fin

Rôle de l'aumônier : il veille à ce que chacun prenne la parole et à la rectitude doctrinale des échanges.

Prière des époux, de saint François de Sales

Ô Dieu, Vous nous avez donnés l'un à l'autre par le sacrement de mariage.

C'est Vous qui, de votre main invisible, avez fait le nœud du lien de notre mariage, en nous donnant l'un à l'autre.

Nous voulons nous chérir, non seulement d'un amour humain, mais aussi d'un amour très saint.

Car notre union ne s'étend pas principalement au corps, mais surtout au cœur : dans l'affection et dans l'amour.

Notre amour doit être si grand, que nous sachions nous respecter dans nos différences et savoir nous accepter pour les moments de joie ou de difficulté.

Seigneur, accordez-nous la grâce de cheminer tout au long de notre vie, la main dans la main, le regard tourné vers Vous pour l'épanouissement de notre amour, comme nous l'avons promis au jour de notre mariage. Ainsi-soit-il.

IDÉAL DE VIE

Chaque jour :

1. Oraison
2. Prière conjugale
3. Prière du soir en famille
4. Chapelet (en famille si possible)
5. Benedicite et grâces
6. Examen particulier sur le PEM

Samedi

Préparer la Messe de dimanche

Dimanche

Lecture spirituelle

1er vendredi ou 1er samedi

1. Confession
2. Messe
3. Adoration
4. Choix du PEM
5. Point en couple

Chaque année

WE de retraite

CHARTRE DES FOYERS

1. Assiduité : nous ferons l'effort de privilégier les réunions ThéoPhilo sur nos autres activités, sauf cas de force majeure.

2. Ponctualité : nous respecterons l'heure fixée tant pour le début que pour la fin de la soirée, par délicatesse des uns envers les autres.

3. Sérieux : La qualité des échanges du groupe tient surtout à la qualité de la préparation individuelle en amont... Nous prendrons le temps de lire les documents proposés et de réfléchir en couple à des pistes de réponses pour chaque question.

4. Écoute : nous laisserons un temps de parole à chacun, et les écouterons sans interrompre.

5. Respect : nous respecterons les avis des autres et leurs interrogations.

6. Discrétion : nous ne répéterons pas au-dehors ce que nous aurons entendu au cours de cette soirée sur l'intimité familiale des autres foyers.

7. Persévérance : nous ferons notre possible pour suivre la règle de vie et respecter le PEM.

DES EXERCICES DE MORTIFICATION INTÉRIEURE

S. François de Sales, *Introduction à la vie dévote*

SI VOUS POUVEZ supporter le jeûne, vous ferez bien de jeûner quelques jours, outre les jeûnes que l'Église nous commande; car outre l'effet ordinaire du jeûne, d'élever l'esprit, réprimer la chair, pratiquer la vertu et acquérir plus grande récompense au Ciel, c'est un grand bien de se maintenir en la possession de gourmander la gourmandise elle-même, et tenir l'appétit

sensuel et le corps sujet à la loi de l'esprit; et bien qu'on ne jeûne pas beaucoup, l'ennemi néanmoins nous craint davantage quand il connaît que nous savons jeûner. Les mercredi, vendredi et samedi sont les jours auxquels les anciens chrétiens s'exerçaient le plus à l'abstinence: prenez-en donc de ceux-là pour jeûner, autant que votre dévotion et la discrétion de votre directeur vous le conseilleront.

IMPORTANCE DES MORTIFICATIONS

Le Chrétien Intérieur, Jean de Bernières-Louvigny (XVII^e)

JÉSUS n'a pas pris plaisir sans nécessité de nous prescrire des maximes si rudes que celles de l'Évangile. Il connaît, par sa sagesse, que la corruption de notre intérieur est grande, que notre inclination est continue vers les créatures, et que, partant, pour vivre en son amour, il faut des renversements et des mortifications continues.

Si une âme ne combat pas ses mauvais penchants, elle passe perpétuellement du nécessaire au superflu, et toute sa vie n'est que défauts et imperfections. La douceur et la joie que l'âme reçoit dans les austérités, les croix, la pauvreté et le dénuement des créatures, la rendent spirituelle, tranquille, gaie, et lui procurent une paix solide, tandis que les plaisirs des sens, même légitimes, ne lui donnent qu'une fausse paix et une vaine allégresse.

ASCÈSE ET COMBAT SPIRITUEL

CEC, n°2015

LE CHEMIN DE LA PERFECTION passe par la Croix. Il n'y a pas de sainteté sans renoncement et sans combat spirituel (cf. 2 Tm, 4).

Le progrès spirituel implique l'ascèse et la mortification qui conduisent graduellement à vivre dans la paix et la joie des Béatitudes.

JEÛNE ET COMBAT SPIRITUEL

Benoît XVI, Homélie de la Messe du mercredi des Cendres, 21 février
2007

CHERS FRÈRES ET SŒURS, nous avons quarante jours pour approfondir cette extraordinaire expérience ascétique et spirituelle. Dans l'Évangile qui a été proclamé, Jésus indique quels sont les instruments utiles pour accomplir l'authentique renouvellement intérieur et communautaire: les œuvres de charité (l'aumône), la prière et la pénitence (le jeûne). Ce sont trois pratiques fondamentales chères également à la tradition juive, parce qu'elles contribuent à purifier l'homme devant Dieu (cf. Mt 6, 1-6.16-18). Ces gestes extérieurs, qui sont accomplis pour plaire à Dieu et non pour obtenir l'approbation ou l'assentiment des hommes, sont acceptés par Lui s'ils expriment la détermination du cœur à le servir, avec simplicité et générosité. Cela nous est rappelé également par une des Préfaces quadragésimales où, à propos du jeûne, nous lisons cette expression singulière: «*ieiunio... mentem elevas*: par le jeûne, tu élèves ton esprit» (Préface IV).

Le jeûne, auquel l'Église nous invite en ce temps fort, ne naît certes pas de motivations d'ordre physique ou esthétique, mais provient de l'exigence que l'homme a d'une purification intérieure qui le désintoxique de la pollution du péché et du mal; qui l'éduque à ces renoncements salutaires qui affranchissent

le croyant de l'esclavage de son moi; qui le rende plus attentif et disponible à l'écoute de Dieu et aux services de ses frères. C'est pour cette raison que le jeûne et les autres pratiques quadragésimales sont considérées par la tradition chrétienne comme des «armes» spirituelles pour combattre le mal, les mauvaises passions et les vices. A ce sujet, je suis heureux d'écouter à nouveau avec vous un bref commentaire de saint Jean Chrysostome. «De même qu'à la fin de l'hiver - écrit-il - revient la saison estivale et le marin tire le bateau à la mer, le soldat nettoie ses armes et entraîne son cheval pour la lutte, l'agriculteur affine sa faux, le pèlerin revigoré se prépare à son long voyage et l'athlète dépose ses vêtements et se prépare à la compétition; ainsi, nous aussi, au début de ce jeûne, comme une sorte de retour à un printemps spirituel, nous fourbissons les armes comme les soldats, nous affilons la faux comme les agriculteurs, et comme les maîtres d'équipage, nous remettons en ordre le navire de notre esprit pour affronter les flots des passions absurdes, comme des pèlerins, nous reprenons le voyage vers le ciel et comme des athlètes, nous nous préparons à la lutte en nous dépouillant de tout» (*Homélie au peuple d'Antioche*, n. 3).

LE SENS DE L'ASCÈSE DANS LA VIE CHRÉTIENNE

Chanoine de Guillebon, in *Homme nouveau*, 22/02/2023

LE CARÊME, UN EFFORT DE CONVERSION À LA SUITE DU CHRIST

APRÈS SON BAPTÊME, écrit l'évangéliste saint Luc, Jésus, rempli de l'Esprit-Saint, quitta les bords du Jourdain. Guidé par l'Esprit, il fut conduit au désert quarante jours, pour y être tenté par le Diable¹. Ainsi le Verbe incarné voulut-il soumettre son corps à la faim, à la soif, aux veilles, pour reconquérir l'humanité blessée.

En deux versets, sous l'impulsion du même Esprit-Saint, Jésus-Christ, Fils unique du

Père, est glorifié alors qu'il descend dans le Jourdain, puis humilié, exposé à la malice et aux embûches du démon. Un même idéal unit pourtant les deux scènes : Jésus descend dans les eaux qui symbolisent la vie, la grâce, l'abondance, pour y recevoir un baptême de pénitence ; il rejoint ensuite la terre aride et sèche qui rappelle notre condition pécheresse, pour y faire pénitence en notre nom.

L'ASCÈSE, PRINCIPE DE RENAISSANCE SPIRITUELLE

En ce temps du Carême, l'Église, maîtresse de vie et pédagogue des âmes, nous invite à observer un certain nombre de pratiques, telles que la prière, le jeûne et l'aumône, qui ont pour fin essentielle de nous détacher des réalités éphémères d'ici-bas et de recentrer nos affections, nos forces et nos désirs sur le Christ. Dans la vie chrétienne, l'ascèse qui se manifeste par de multiples renoncements, privations, efforts et exercices spirituels, constitue une expérience de mort à soi-même.

« Si le grain de blé tombé en terre ne meurt, il reste stérile ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit² ». C'est ainsi que le temps du carême entend être celui du renouveau de l'âme ; pour parvenir à cette renaissance, il nous invite à mourir aux passions, aux désirs, aux péchés qui nous enchaînent aux illusions et aux dangers de ce monde.

On définit ordinairement l'ascèse comme une discipline volontaire du corps et de l'esprit permettant de tendre à la perfection, un entraînement, un exercice (ἀσκησις) que saint Paul compare volontiers à la course des athlètes dans le stade. « Les athlètes, précise-t-il, s'imposent toutes sortes de privations, et ils le font pour obtenir une couronne périssable ; mais nous, nous acceptons ces privations pour une couronne indestructible³ ».

L'ascèse et la mystique constituent les deux principales ramifications de la vie spirituelle ; elles doivent pallier au double désordre qui a frappé la nature humaine suite au péché originel. Ainsi, la vie mystique permet de rendre à l'âme son orientation fondamentale à Dieu ; l'ascèse, quant à elle, a pour fin de soumettre le corps aux élévations de l'esprit.

ASCÈSE CHRÉTIENNE ET ASCÈSE PAÏENNE

La mortification chrétienne se distingue des autres formes d'ascèse divulguées par les grandes écoles philosophiques, antiques ou

orientales, en ce qu'elle ne prétend pas libérer l'homme de ses misères et pauvretés par l'expérience d'un vide sans lendemain, mais qu'elle

1 Lc IV, 1-2

2 Jn XII, 24

3 I Cor IX, 25

ouvre plutôt son cœur à la présence mystérieusement vivifiante du Très-Haut. Le détachement, l'anéantissement, la contrainte n'y ont donc pas valeur de fins, mais de simples moyens, en ce qu'ils sont les inévitables préambules à la rencontre avec Dieu.

«Déchirez vos cœurs et non vos vêtements, écrit le prophète Joël, et revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour. Il renoncera au châtement⁴». L'ascèse chrétienne sollicite la plénitude dont Dieu comble ordinairement les âmes qui se donnent sans retour, par pur amour. Cette donation n'admet pas de demi-mesure et exige une consécration de nos sens, de nos facultés, une purification de notre intention qui, par respect pour notre divin Maître, ne s'attarde plus à désirer des biens en-deçà de ce qu'il lui propose.

L'âme fermement établie dans ces pieuses dispositions devient indifférente à son propre intérêt et s'efface devant la personnalité de

Jésus-Christ qui veut s'y refléter. Cette indifférence n'est pas l'apathie stoïcienne, qui est une forme d'orgueil jointe à une insensibilité affectée; elle n'est pas le Noble Chemin Octuple des bouddhistes qui ne produit, au mieux, qu'une fragile quiétude; elle ne correspond pas davantage à l'ἔγκρατεια de Socrate, qui n'est qu'une performance humaine et toute naturelle.

Au contraire, elle est une attention de tous les instants à la volonté de Dieu qui se manifeste sous les nombreuses grâces, rencontres, joies, peines et circonstances qui rythment la trame de notre vie. Pour autant, l'âme fidèle ne s'y attache pas, parce qu'elle s'est élevée à un degré de vie supérieur. Elle est au-delà du faire, au-delà du ressenti et de l'impressionnable. Désormais, elle veut être. La recherche d'un tel absolu aboutit ordinairement à trois grandes formes d'ascèse, qu'illustre la triple tentation du Christ au désert: une ascèse des sens, une ascèse de l'esprit, une ascèse du cœur.

L'ASCÈSE DES SENS

Les occasions de se désister affluent dans notre société, hélas si corrosive pour la pureté de l'âme. Ce monde dont Satan est le prince, démultiplie les motifs de chutes, cherche sans cesse à créer des bonheurs sur mesure pour substituer à l'amour de Dieu des béatitudes factices, trompeuses et souvent très éphémères...

Voilà pourquoi l'Église recommande le jeûne qui n'est pas seulement un jeûne alimentaire, mais une privation volontaire de tout ce qui peut nous détourner du Bien: notre goût du

confort, les mauvaises relations, les addictions, les démons de l'audiovisuel...

Ce sont là de très redoutables tyrannies, qui rendent notre âme incapable de recevoir le lait et le miel des consolations divines. Cette première forme d'ascèse rend à l'homme la conscience de sa noblesse en assujettissant à la droite raison et aux commandements de Dieu ce qui, en lui, est trop instinctif, spontané, désordonné...

L'ASCÈSE DE L'ESPRIT

L'Église ne saurait se satisfaire d'une conversion toute extérieure, formelle, superficielle: elle entend renouveler en profondeur notre existence et doit, à cette fin, étancher notre soif de possession, éteindre notre appât du gain, condamner notre interprétation matérialiste des priorités de la vie. Combien d'idoles faussent notre relation à Dieu! Que nous sommes attachés à nos mérites, à nos exploits, à nos dons matériels et naturels... Aimons en ce temps du carême à nous détacher de ce qui est trop nôtre.

L'aumône permet certes de nous alléger d'un peu de nos biens, qui souvent s'avèrent être superflus; mais luttons également contre l'avarice spirituelle qui porte à considérer que nous ne devons rien à personne et que nous sommes la propre cause des joies et des espérances qui viennent éclairer notre vie. La mortification de l'esprit, seconde grande forme de pénitence, consiste à rendre à Dieu l'hommage de notre entière dépendance et de notre humble reconnaissance pour les bienfaits dont il nous comble chaque jour.

Dans les mains de la divine Providence, nous serons protégés des dangers de ce monde. Alors, prédit le psaume, «le malheur ne

pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure : car il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins⁵».

L'ASCÈSE DU CŒUR

Enfin, l'ascèse chrétienne impose une troisième forme de discipline qui consiste en une attention émerveillée et reconnaissante vis-à-vis des dons qui jalonnent notre marche vers le ciel. «Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu⁶». Comment nous, pauvres créatures, pourrions-nous mettre le Seigneur à l'épreuve ?

Le livre d'Isaïe nous donne un élément de réponse : alors que le roi Achaz est enfermé dans Jérusalem et que le prophète, sous l'inspiration divine, l'invite à demander à Dieu un signe, le souverain, préférant conclure une alliance avec son proche allié plutôt qu'un acte d'éperdue confiance en Dieu, affirme ne pas vouloir «tenter le Seigneur Dieu».

L'indignation d'Isaïe est immédiate : «Écoutez, maison de David ! Ne vous suffit-il pas de fatiguer les hommes ! Faut-il encore que vous fatiguiez mon Dieu⁷ ! »

Tente Dieu celui qui ne s'abandonne pas résolument à la justice de ses desseins ; tente Dieu celui qui délaisse la simplicité de la foi pour courir au sensationnel, à l'éphémère reflux des modes, au prêt-à-penser que diffuse à l'envi notre société ; tente Dieu celui qui ne lui prête pas l'oreille de son cœur, celui qui ne lui fait pas confiance ; tente Dieu celui qui ne croit pas en la vertu purificatrice du pardon et en l'initiative de la grâce.

L'ASCÈSE, DON PROVIDENTIEL DE DIEU

Compassion du Ciel et sollicitude maternelle de l'Église, l'ascèse vient réprimer les caprices de l'amour-propre, dompter le fond orgueilleux de notre nature, réformer notre mondanité et notre superficialité pour laisser davantage de place à l'amour incommensurable de Dieu.

Par l'ascèse, l'âme sanctifiée renonce aux chimères de bonheur pour la joie véritable, à l'inconsistance de ses désirs pour recevoir la plénitude de Dieu ; elle accepte humblement de descendre dans les profondeurs secrètes de sa conscience et c'est précisément là qu'elle découvrira, caché dans la solitude et le silence, celui qui, seul, peut apaiser nos soifs, combler nos faims et nous offrir le bonheur sans fin.

5 Ps XC, 10-11

6 Dt VI, 16

7 Is VII, 13

LES MORTIFICATIONS, DÉSUÈTES ET INUTILES ?

Elisabeth Caillemer, in *Famille chrétienne*, 29/03/2019

QU'EST-CE QUE SE MORTIFIER ?

SE MORTIFIER, c'est sacrifier pour l'amour de Dieu ce qui plaît et accepter ce qui déplaît aux sens ou à l'amour-propre.» – *Catéchisme* de saint Pie X

« Mon Dieu, accordez-moi la conversion de ma paroisse . Je consens à souffrir tout ce que Vous voudrez tout le temps de ma vie ou pendant cent ans les douleurs les plus aiguës, pourvu qu'ils se convertissent. » – Padre Pio

Elles intriguent, choquent, ou font sourire. Et pour cause. À leur évocation, on «entrevoit dans le lointain des cilices, des pointes de fer, des flagellations sanglantes, des bains glacés et toutes les tortures que la fervente industrie des saints a pu inventer pour exténuer la superbe de la chair», note déjà dans les années 1930 le moine exégète Dom Jean de Monléon, déplorant cette conception erronée des mortifications. « Sans doute, précise-t-il, Dieu a demandé ces pénitences héroïques à certaines âmes d'élite, pour montrer à quels excès la véhémence de son amour peut emporter ceux qui en sont possédés. Mais, hâtons-nous de le dire, ce n'est point là la règle commune. »

Règle commune ou pas, notre société hédoniste, catholiques inclus, les a reléguées au rayon des antiquités. À tel point que de nombreuses personnes ont été scandalisées d'apprendre en 2010, au cours de son procès

en béatification, que Jean-Paul II s'était imposé des mortifications corporelles. Interrogé à cette occasion sur KTO, le Père François Potez, curé de Notre-Dame-du-Travail, à Paris, avait souligné le paradoxe de notre monde actuel : « On s'impose parfois des disciplines absolument folles pour réussir un concours, une épreuve sportive, pour maigrir... On trouve très bien une semaine de jeûne, qui coûte d'ailleurs une fortune, car c'est à la mode. On trouve très bien le ramadan, car c'est une autre religion, alors pourquoi refuse-t-on cette discipline du corps et de l'esprit quand c'est chrétien ? » Et à ceux qui lui rétorquent que le Bon Dieu n'a jamais interdit de boire un bon verre de vin, l'abbé répond : « Bien sûr, mais Il a permis aussi d'en faire le sacrifice et l'offrande. »

Les mortifications n'appartiennent pas au passé. L'Église nous recommande aujourd'hui encore de les pratiquer. « Le progrès spirituel implique l'ascèse et la mortification qui conduisent graduellement à vivre dans la paix et la joie des Béatitudes », indique le Catéchisme de l'Église catholique (n° 2015). En 2017, au cours de l'audience du mercredi des Cendres, le pape François a rappelé que le Carême était « un temps de pénitence et également de mortification qui n'est pas une fin en soi, mais qui vise à nous faire ressusciter avec le Christ ».

INITIER LES ENFANTS AUX SACRIFICES

« Il existe chez l'enfant, dès 3 ans et demi ou 4 ans, une disposition naturelle à faire plaisir aux autres : nous pourrions tirer parti de cette disposition naturelle pour le former à la générosité et au sacrifice. [...] Là commence l'éducation de la véritable charité : aimer, c'est faire plaisir à Dieu et aux autres. Et pour faire plaisir aux autres, il faut parfois accepter de se gêner pour eux. Renoncer généreusement à

sa petite volonté pour faire plaisir aux autres, c'est le début de l'apprentissage du sacrifice. En contemplant l'obéissance de Jésus, depuis son enfance jusqu'à la croix, l'enfant pourra accepter d'obéir « pour faire comme Jésus » et par amour pour Lui : offrande de sa propre volonté. « Que ferait Jésus à ma place ? » C'est ainsi que l'on fera passer l'enfant d'une disposition naturelle à une qualité véritablement

surnaturelle.» (Extrait d'Éduquer pour le bonheur, par Monique Berger, Transmettre, 2012.)

LA MORTIFICATION PRÉVIENT DU PÉCHÉ

«Les mortifications sont inséparables d'une vie chrétienne authentique», résume un moine trappiste de l'abbaye de Sept-Fons, dans l'Allier. Reste à savoir en quoi elles consistent exactement. «Ce sont des privations volontaires et des souffrances acceptées ou offertes pour l'amour de Dieu et de notre prochain», indique le Père Joël Guibert, prêtre du diocèse de Nantes.

Pourquoi passer par la souffrance pour aimer Dieu et son prochain ? Parce qu'elle est la meilleure façon de signifier son amour comme le Christ nous l'a enseigné (Jn 15, 13) et montré sur la croix. «Il n'y a que la souffrance qui puisse enfanter les âmes», aimait à rappeler sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus.

«L'amour est la seule clé qui permet de comprendre les mortifications. Sans cette clé, elles sont imbuables. Pour beaucoup, elles sont synonymes de dolorisme et de masochisme, j'y vois le signe d'une perte du sens de l'amour-don au sein de l'expérience chrétienne, et un soupçon porté sur la souffrance purificatrice, réparatrice et rédemptrice», estime le Père Guibert. La mortification prévient du péché, nous aide à lutter contre lui. Elle répare nos propres péchés et ceux du monde. «La réparation est une dimension intrinsèque de la Rédemption. Le disciple n'est pas au-dessus

du Maître, il lui revient de s'associer à l'œuvre de rédemption de son Maître par la mortification», poursuit le prêtre qui l'explique aussi par la volonté de «conformer son âme à l'aimé».

Les mortifications permettent de faire «mourir en nous» ce qui nous éloigne de Dieu, complète le moine de Sept-Fons. Or, dit-il, «la chose qui nous éloigne de Dieu, c'est l'amour-propre, qui est la racine du péché et retourne l'homme sur lui-même, alors que c'est en se donnant à Dieu qu'il se trouve vraiment».

S'il utilise volontiers le terme de «mortification», le moine trappiste estime que celui de «sacrifice» ou mieux de «renoncement», utilisé d'ailleurs par le Christ («Si quelqu'un veut venir après moi, qu'il renonce à lui-même...», Mt 16, 24), met plus en relief le lien entre l'amour et son corollaire de mort à soi. «Aimer, c'est choisir, et quand je choisis une chose, je renonce à beaucoup d'autres. Le renoncement n'est rien d'autre que l'amour qui a trouvé son objet et qui écarte tout pour s'en emparer, explique-t-il. On se focalise souvent sur l'aspect négatif du renoncement, alors qu'il faut regarder ce qu'on a choisi : plus on le regarde, moins nous allons faire attention à la souffrance qui découle de ce renoncement.»

OBSERVER LES COMMANDEMENTS

Quelles mortifications devons-nous pratiquer ? Avant de songer aux mortifications volontaires, l'Église indique que la première des mortifications consiste à accepter toutes les croix, physiques ou morales, permises par la divine providence. «Ne nous arrive-t-il pas quelquefois de fuir une personne antipathique, de chercher tous les moyens pour éviter une humiliation, un acte d'obéissance qui coûte ?», interroge sur son blog l'abbé Christian Lafargue, prêtre du diocèse de Belley-Ars. «De cette manière, on fuit précisément les meilleures occasions de se renoncer et de mortifier son amour-propre, car les mortifications morales préparées par le Bon Dieu Lui-même

frappent justement où nous en avons davantage besoin.»

Les autres mortifications consistent à observer les commandements de Dieu et de l'Église, à accomplir fidèlement nos devoirs d'état, à lutter contre nos mauvaises inclinations. Elles consistent aussi à pratiquer l'aumône et le jeûne. Et pourquoi pas le jeûne d'Internet, suggère le Père Guibert. Car elles comportent bien sûr une dimension de renoncement à certains plaisirs. «Le plaisir en soi n'est pas un mal ; c'est même un bien, quand il est subordonné à la fin pour laquelle Dieu l'a institué», écrit l'abbé Adolphe Tanqueray (1854-1932) dans son Traité de théologie ascétique et mystique (voir encadré ci-dessous). «La

mortification consistera donc à se priver des plaisirs mauvais [...] et même à s'abstenir de quelques plaisirs licites, afin d'assurer davantage l'empire de la volonté sur la sensibilité.»

À un autre degré, nous trouvons les mortifications corporelles (souffrances physiques recherchées, privation de sommeil, de confort, voire plus), celles qui sont si difficiles à comprendre. «Je ne conseillerais à personne de commencer par cela, prévient le trappiste. Seules les personnes déjà solidement avancées dans la vie chrétienne peuvent, avec l'avis d'un père spirituel, se lancer dans ces pratiques. Il faut veiller en outre à ce que l'orgueil ne s'y glisse.» L'Église qui a pour habitude de classer les mortifications en deux catégories, intérieures (de l'esprit) et extérieures (du corps), souligne bien que les premières valent mieux que les secondes, parce qu'elles s'attaquent plus directement à la racine du mal. Mais, disait saint Vincent de Paul : «Celui qui ne se

mortifie pas extérieurement ne sera mortifié ni au-dedans ni au-dehors.»

Pour mieux comprendre la mortification, nous pouvons méditer cette définition qu'en donne saint Bernard : «Un martyr sans effusion de sang.» Saint Ignace nous en donne une intéressante explication : «Vous êtes peut-être du nombre de ceux qui désirent donner leur vie pour la cause de la foi, qui font de stériles vœux pour souffrir une mort sanglante chez les Turcs ou les Indiens, eh bien exercez sur vous-même une sincère cruauté, domptez votre chair, enchaînez vos désirs et vous serez un martyr moins grand, il est vrai, au jugement des hommes, mais plus grand peut-être par votre mérite.» À ceux pour qui les mortifications restent toujours un mystère, le Père Guibert confie que «leur sens et leurs bienfaits ne se comprennent jamais avec une attitude de l'extérieur, intellectuellement, cela se comprend de l'intérieur avec l'expérience».

LE CADEAU DU PAPE AUX CARDINAUX

Ouvrage incontournable pour bien comprendre ce qu'est l'ascèse, *La Vie spirituelle. Traité de théologie ascétique et mystique* de l'abbé Adolphe Tanquerey aborde avec rigueur et limpidité la question de la mortification. Le lecteur qui aurait déjà tendance à croire cette pratique obsolète pensera en trouver la preuve dans la date de parution : 1924 ! de cet épais compendium.

Il semble que celui-ci n'a rien perdu de son actualité, puisque le pape François l'a offert en guise de cadeau de Noël à chaque membre de la Curie romaine en décembre dernier. Réédité en italien, le traité ne se trouve pour le moment en français que chez les bouquinistes ou en PDF sur Internet.