

## L'ASCESE

L'ascèse (d'un mot grec, askesis : exercice) est l'effort que nous devons faire pour nous rendre disponibles à l'action de Dieu en nous. Elle doit englober **notre vie tout entière**, elle est indispensable pour que la grâce oriente vers Dieu toutes nos actions. Vue sous cet angle, l'ascèse intervient dans nos principales activités, repos, repas, relations avec les autres.

Tuer en soi l'égoïsme, l'extirper à l'aide de l'amour, s'efforcer de maîtriser les élans spontanés de la chair.

L'ascèse sous-entend des actes systématiques et bien réfléchis. En outre, il faut avec humilité se garder de tout excès, rester extrêmement vigilant. Un effort excessif peut briser la vie du corps, de l'âme, puis de l'esprit.

Le critère permettant de vérifier l'efficacité de l'ascèse doit être **notre relation à autrui**. Si elle ne produit aucun progrès, les « exploits ascétiques » n'auront pas la moindre valeur, et nous nous trouverons en danger de tomber dans une mystique mensongère, « l'illusion ».

L'ascèse ne signifie pas mater la nature humaine, mais lui imprimer un rythme de vie authentiquement sain. Le chaos des pensées, des sentiments et des désirs, voilà l'anomalie, contre laquelle combat l'ascèse.

Père Alexandre MEN

« Manuel pratique de prière » / Spiritualité LEXIO