Balta Lelija

23 novembre 2026
ASPECTS DE LA VIE SPIRITUELLE
Partie VII
« L'ascèse des pensées (1) »

Après avoir abordé hier les « dernières choses » dans la lecture du rite tridentin, je reviens sur d'autres aspects du chemin spirituel. Cette fois-ci, j'aborde un exercice concret sur le chemin de l'imitation du Christ : la manière dont nous gérons nos pensées. Celles-ci sont souvent à l'origine de paroles et d'actes que nous aurions mieux fait d'examiner et d'ordonner avant qu'ils ne se produisent. Dans ce contexte, il est question d'une ascèse des pensées.

Elle me semble d'autant plus importante que nous sommes littéralement submergés par un flot d'informations. Tout comme nous devons gérer ces informations afin qu'elles n'exercent aucune influence négative sur nous, il en va de même pour les pensées – et l'on pourrait ajouter : pour les sentiments. Il faut faire face à notre époque moderne avec vigilance – soumise à une influence antichrétienne de plus en plus forte – avec ses possibilités quasi innombrables d'influence. C'est pourquoi une ascèse des pensées menée avec soin fait partie du maniement du bouclier de la foi, tel que le décrit l'apôtre Paul dans l'épître aux Éphésiens (6).

Comme pour tous les exercices ascétiques, il est important d'en comprendre le sens le plus profond. L'ascèse de la pensée consiste à sortir de la grande dispersion et de l'aliénation mentale pour acquérir, sous la conduite du Saint-Esprit, une maîtrise étendue sur notre pensée. Puisque notre pensée, par amour pour Dieu, souhaite se soumettre à sa volonté, le fruit d'un exercice ascétique réussi est la croissance dans l'amour de Dieu, qui nous rend également plus aptes à aimer les hommes.

Déjà, le père des moines, Benoît, explique que les mauvaises pensées doivent être brisées contre le rocher du Christ, et l'Écriture Sainte nous le dit : « Les mauvaises pensées nous séparent de Dieu ».

Déjà, le père des moines, Benoît, explique que les mauvaises pensées doivent être brisées contre le rocher du Christ, et l'Écriture Sainte nous le dit : *« Les pensées perverses séparent de Dieu »* (Sg 1,3).

Un « disciple du Seigneur » attentif ne s'abandonnera ni aux mauvaises pensées ni aux pensées qui lui viennent simplement à l'esprit. Il saura discerner celles auxquelles il accorde son attention et celles auxquelles il n'en accorde pas, quelles pensées il nourrit et développe consciemment, et lesquelles n'en valent pas la peine. Il apprendra également à déterminer le moment où il accorde de l'espace à telle ou telle pensée. Plus il mettra en pratique l'ascèse de la pensée, plus il se rendra compte que même les pensées inutiles nuisent à la vitalité de son âme.

D'un point de vue spirituel, les pensées sont particulièrement bonnes et fructueuses lorsqu'elles nous unissent plus fortement et plus intimement à Dieu, c'est-à-dire lorsqu'elles approfondissent l'amour pour Dieu et pour les hommes. Une pensée imprégnée de l'Esprit est donc la mise en œuvre concrète du premier commandement : *« Tu aimeras Yahweh, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force »* (Dt 6,5).

En s'engageant sur la voie de l'ascèse de la pensée, le « disciple du Seigneur » constatera rapidement combien de pensées fausses, nuisibles, illusoires, égocentriques et vaines cherchent à le dominer. Elles se répercutent dans sa réflexion quotidienne et contribuent à sa désintégration. Il remarquera combien de discussions et de conversations inutiles il mène dans son for intérieur. Les Pères de la tradition ascétique de l'Église orientale désignent par le terme générique de *« chimères »* l'accumulation de pensées, y compris trompeuses, auxquelles l'homme est soumis dans son for intérieur.

Or, ce flot de pensées n'est souvent pas volontaire ; il occupe l'homme contre son gré et perturbe notamment la prière, le recueillement intérieur, et peut affaiblir l'état général de l'âme. C'est l'état du péché originel, mais aussi la conséquence d'une vie dissipée.

Il convient tout d'abord de prendre la décision suivante :

Toutes les pensées volontaires, c'est-à-dire conscientes, qui sont en contradiction avec Dieu et les hommes, doivent être combattues de manière systématique et immédiate.

Tout comme, à la suite du Christ, j'évite toute mauvaise action et dois, le cas échéant, me faire violence pour ne pas céder à une tentation, il en va de même pour les pensées. Celles-ci précèdent généralement l'acte mauvais. C'est pourquoi mon esprit est appelé à veiller sur mes pensées avec une attention intérieure et à repousser chaque mauvaise pensée. Pour cela, je peux invoquer le nom de Jésus ou le Saint-Esprit, ou recourir à un

moyen spirituel similaire et approprié. De cette manière, je refuse de donner mon consentement volontaire à la mauvaise pensée, et c'est là un point décisif.

Il convient de distinguer si, par exemple, des pensées mauvaises et violentes m'assaillent à l'improviste et cherchent à exercer une sorte de domination dictatoriale sur moi, ou si elles surgissent plus ou moins lentement en moi et se manifestent sous forme de tentation ou de perturbation. Dans le premier cas, il s'agit souvent d'attaques directes des forces sataniques ; dans le second, ce sont généralement des pensées qui jaillissent de mon cœur, bien qu'il puisse aussi y avoir une combinaison des deux situations.

Dans le premier cas, il convient, outre l'invocation du nom du Seigneur, de prononcer une prière de rejet appropriée contre les forces du mal. La plupart du temps, grâce à une attitude aussi résolue et à une volonté de lutter, le calme revient au bout d'un certain temps et l'âme retrouve sa paix ! À travers de telles épreuves, Dieu nous enseigne une grande vigilance et l'expérience de ces combats fait grandir en nous une confiance inébranlable en sa force et en sa présence.

Dans le second cas, le combat dure généralement plus longtemps, car il ne s'agit plus seulement de repousser temporairement ces mauvaises pensées, mais d'un tournant intérieur durable vers Dieu. L'invocation persistante de son nom affaiblit la force des mauvaises pensées et, en même temps, une ouverture vers le Saint-Esprit s'opère en nous. Lorsque les mauvaises pensées entrent en contact avec le Saint-Esprit, elles s'affaiblissent et sont alors plus facilement remplacées par des pensées qui nous relient au Seigneur. Dieu utilise ces combats pour purifier notre cœur et le rendre plus capable d'aimer.

Nous continuerons demain…

Reflection on the Daily Reading in the Novus Ordo:
https://fr.elijamission.net/le-cortege-de-lagneau-2/