

# Introduction

L'ASCÈSE est à la mode dans notre société. L'hyperconnexion au virtuel qui déconnecte de la réalité et remodèle les dépendances intensifie la quête de l'essentiel. Emporté par le tourbillon du quotidien, dispersé par ses multiples activités, celui qui ne peut se recueillir court à l'épuisement.

Dans une société liquide où prévaut la seule satisfaction individualiste, l'individu contemporain cherche, dans un monde devenu pluriel, une voie à la mesure de son désir d'infini, une voie qui lui procure un bonheur durable et une joie véritable. Or, dans une culture ambiante qui réduit le réel à sa seule immanence, l'horizon semble barré et bouché. Le désir d'infini qui signe l'accès à l'unité de la vie reste pourtant vif, ne cessant de tarauder l'être humain.

Diverses méthodes de développement personnel lui proposent certes de s'épanouir. Par leur côté technique, leur logique consumériste et leur vision individualiste de l'homme, elles l'entraînent cependant, en convertissant l'exercice en stratégie, dans l'impasse. Sa recherche s'arrête alors à mi-chemin, au seul accomplissement de soi. Or, paradoxalement, celui-ci n'atteint sa plénitude que dans l'abandon à plus grand que soi. Légitimes, ces voies d'accès à soi risquent donc, étant biaisées, de desservir l'homme en trahissant le désir d'infini qui l'habite. N'ayant atteint qu'une partie de lui-même, éprouvant un goût d'inachevé,

## Exercices de contemplation

---

le voici amputé de l'essentiel. Or, si l'homme passe infiniment l'homme<sup>1</sup>, son désir ne peut être comblé qu'en le laissant totalement se déployer. En effet, sa joie et son bonheur se trouvent dans l'expansion infinie et joyeuse de l'Amour qui le meut et l'attire.

S'il se limite seulement à lui-même, le chercheur de sens oscille alors entre la valse des émotions et le tango de la raison. Il ne trouve pas la paix profonde que seul celui qui habite son cœur peut donner. Souffrant d'une instrumentalisation de son corps et d'une rationalisation excessive, il se retrouve malmené, désorienté, perdu. Pour le réorienter, il existe pourtant une manière de procéder, un rituel, une liturgie : celle de la voie contemplative qui, le conduisant à son cœur, lui donne d'unifier son corps, son âme et son esprit !

La voie chrétienne affirme en effet que Dieu lui-même vient habiter notre chair de l'infini de son amour pour transfigurer tout notre être en corps glorieux. Étrangement, une suspicion demeure pourtant dans l'esprit de nos contemporains. Au cours de son histoire, le monde chrétien n'a pas échappé à la tentation gnostique en dépréciant le corps au profit de l'âme ! La grande tradition spirituelle infirme pourtant cela. Par la médiation du corps, le disciple du Christ s'intériorise et s'ajuste à l'Alliance. Lui est alors donné de sentir, reconnaître et nommer les motions divines pour mieux s'y disposer et se laisser guider. En son cœur unifié, il peut reconnaître la Présence consolatrice et salvatrice.

Corps, âme et esprit ne font qu'un. Impliqués, ils sont en étroite dépendance réciproque. Déjà pour le danseur,

---

1. Blaise PASCAL, *Pensées*, Garnier-Flammarion, Paris, 2015.

## Introduction

---

loin d'être un ensemble d'exercices physiques et moraux qui tendent à l'affranchissement de l'esprit par le mépris du corps, l'ascèse est un travail à même le corps :

Le corps doit être profondément travaillé pour trouver sa liberté. Cette liberté est au-delà de la discipline. Pour que le corps participe à cette joie et à cette liberté totale, il doit passer à travers différentes étapes purificatrices. [...] Qu'est-ce que la danse ? Je réponds : à l'échelon des gens qui ne savent pas, c'est se mettre debout et faire n'importe quoi ; à l'échelon des très bons danseurs, c'est avoir une discipline de dix ans ou de quinze ans et faire des choses très codifiées ; à l'échelon du véritable danseur, c'est se mettre debout et faire n'importe quoi, mais après avoir passé vingt ans d'ascèse... C'est retrouver l'innocence et la liberté, mais avec un travail préliminaire<sup>1</sup>.

Un apprentissage est donc requis. Il implique tout l'être. Après une initiation souvent laborieuse, la répétition régulière fait advenir progressivement une assurance dans l'exercice. Elle s'épanouira dans la spontanéité d'un geste ou la justesse d'une posture qui sait d'instinct et de grâce ce qu'il y a à faire pour bien faire. Il en va de même dans la voie chrétienne : « Le vent souffle où il veut, et tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient, ni où il va. Ainsi en est-il de quiconque est né de l'Esprit » (Jn 3, 8). La grâce ne se commande pas. Que les voiles soient simplement hissées quand le vent se lève !

Si le danseur s'exerce, combien plus encore l'ascèse est-elle nécessaire pour celui qui croit et professe que Dieu a pris chair. Loin de tout volontarisme teinté de narcissisme

---

1. Maurice BÉJART, *L'art sacré*, n° 1, 1969.

et de maîtrise de soi, le chrétien cherche à se connecter par le Souffle de l'Esprit à la racine spirituelle de son existence, à son cœur, pour voir sa vie être transfigurée par celui qui en est l'Alpha et l'Oméga.

Sur ce chemin d'union, il lui faut tout laisser jusqu'à ce moi qui s'accroche à lui-même ! Pourtant, il lui faut aussi s'emporter en faisant pleinement droit à son humanité. Car l'être passionnel et réel doit passer par le feu, sinon la grâce n'aura rien à transformer. Le plus difficile étant d'aller à la racine du besoin de tenir par soi-même dans l'existence : « Finalement, ce qui est le plus dur à laisser, c'est ce soi-même qui, dans son besoin fondamental d'autonomie, s'oppose à Dieu. La séparation, finalement, n'est pas dans l'éloignement mais dans le détachement<sup>1</sup>. » Paradoxalement, il le connecte à son identité relationnelle profonde.

### **Se centrer, être décentré, être surcentré**

Relationnelle, l'identité du chrétien est fragile. C'est là sa force. Dépendant d'une relation qui lui donne paradoxalement sa véritable autonomie, il advient à lui-même par un Autre. Entrer dans cette expérience, nous le verrons, c'est donner, en se centrant, l'hospitalité à celui qui excentre, console et unifie en surcentrant par et dans l'Amour. Car l'appel de Dieu conduit au-delà du besoin religieux d'être protégé. Il ouvre un espace relationnel que l'exercice entretient et soigne. Décentré de lui-même, le pèlerin est disponible à l'imprévisible.

---

1. Yves RAGUIN, « Partir », in « Pratiques ignatiennes », *Christus* n° 170, 1996.

## Introduction

---

Dans la voie chrétienne, l'accomplissement de soi se vit sur le mode du dégagement de l'ego pour accueillir un plus grand que soi. L'Amour le fait alors accéder à sa singularité la plus propre, à son unicité unifiée, à son « je » authentique. Cette hospitalité fonde l'identité heureuse. Loin de fuir ce monde (gnosticisme), de l'affronter à mains nues (nietzschéisme) ou de se réfugier dans sa seule liberté intérieure (stoïcisme), le chrétien est avant tout un homme transformé par la découverte de l'amour infini de Dieu. Rendu libre de ses attachements désordonnés, lui est donné le plein accès à son identité relationnelle. L'Amour dessine donc un itinéraire d'ajustement à soi, aux autres, au monde et à Dieu qui ne va pas sans détachements :

Dieu s'efface en renonçant à être tout. Ce renoncement est son être même, nullement un épisode. C'est la toute-puissance d'un absolu renoncement à soi, lequel constitue Dieu en son être trinitaire – chaque Personne n'étant soi que par et pour les autres – qui est créatrice de libertés. À la faveur de cette humilité, les créatures peuvent être en elles-mêmes et par elles-mêmes. En rigueur de terme, Dieu les « donne » à elles-mêmes. C'est dire qu'il se livre à fond en les voulant autres, et non prolongement de soi<sup>1</sup>.

L'espace de liberté relationnelle, ouvert par et inscrit dans l'effacement de Dieu, donne à celui qui en fait l'expérience d'y trouver le goût savoureux d'une liberté inimitable : « J'ai fait l'expérience de Dieu, de Dieu innombrable et insondable, de Dieu silencieux et pourtant proche, de Dieu qui se donne dans sa Trinité. J'ai expérimenté

---

1. François VARILLON, *L'humilité de Dieu*, Bayard/Centurion, Paris, 1989.