

## CHASTETÉ ET MAÎTRISE DE SOI

« **Quiconque a cette espérance se rend pur comme Jésus est pur** » (1 Jn 3, 3)

Le sixième commandement, lu dans le contexte plus large de toute la Bible, propose pour tous une parole spécifique sur la *façon de vivre la sexualité*.

« Celui qui veut demeurer fidèle aux promesses de son Baptême et résister aux tentations veillera à en prendre les *moyens* : la connaissance de soi, la pratique d'une ascèse adaptée aux situations rencontrées, l'obéissance aux commandements divins, la mise en oeuvre des vertus morales et la fidélité à la prière » (Catéchisme de l'Église catholique, CCC . n. 2340).

La sexualité requiert la chasteté et la maîtrise de soi, si nous voulons qu'elle devienne une relation équilibrée de « personne à personne » : ceci, dans le mariage comme hors du mariage.

La chasteté exprime force et équilibre. Elle aide à vivre l'instinct sexuel dans le respect d'autrui et de soi-même, selon la vocation de chacun. La chasteté s'accompagne toujours de la maîtrise de soi, pour qui entend vivre une sexualité équilibrée.

Par une prière confiante et persévérante, demandons l'une et l'autre de ces deux attitudes, qui sont d'abord des fruits de l'Esprit en nous.

Seigneur, je suis devant Toi, reconnaissant et confiant, car Tu me donnes tout, parce qu'en chacune de mes journées tes dons me sont renouvelés.

Donne-moi, Seigneur, la liberté d'un amour pur et sans limites, avec la joie de te suivre par tout ce que je suis. Ton amour fidèle ne permettra pas que je sois tenté au-dessus de mes forces.

La certitude que Toi seul as la parole la plus profonde sur les inclinations vraies de mon coeur me reconforte ; la clarté de ton regard me tranquillise, la compréhension de ton coeur me rassure, l'humanité de ton partage me met dans la paix.

Je suis sûr que ton regard infaillible et ferme me mènera jusqu'à la vérité au plus profond de mon être. Il me fera comprendre et apprécier la valeur de chaque geste, de chaque parole, de chaque symbole, de chaque affection, de chaque lien ; et il me donnera de choisir le bien (cf. Cardinal Martini).

*Pendant un instant de silence confie au Seigneur tes attentes. Mets en son coeur chacune de tes limites et de tes faiblesses. Puis continue la prière :*

Je mets en Toi, Seigneur, toute ma confiance : Tu es Force dans ma faiblesse, Lumière au sein de mes ténèbres, Sollicitude au milieu de mes paresse. Tu me connais au plus intime de ce que je suis : garde-moi en ton amour, mets en moi ton saint Esprit de force. Amen.

### L'ÉCOUTE de la PAROLE

« **Le fruit de l'Esprit est charité, maîtrise de soi** » (Ga 5, 22).

Chaque état, chaque situation de vie comporte une façon précise de vivre la sexualité, dans la relation avec soi-même et avec autrui. « La maîtrise de soi est une pédagogie de la liberté humaine. L'alternative est claire : ou l'homme commande à ses passions et obtient la paix, ou il se laisse asservir par elles et devient malheureux. La dignité de l'homme exige de lui qu'il agisse selon un

choix conscient et libre, mû et déterminé par une conviction personnelle et non sous le seul effet de poussées instinctives ou d'une contrainte extérieure » (CCC 2339).

Maturité et maîtrise de soi doivent être fidèlement cultivées. Écoutons ce que nous en dit l'apôtre saint Paul.

### ***De la lettre aux Galates, ch. 5, vv. 13. 16 – 22 :***

*Vous, mes frères, vous avez été appelés à la liberté ; seulement, que cette liberté ne se tourne pas en prétexte pour la chair ; mais par la charité mettez-vous au service les uns des autres. Je vous dis : laissez-vous mener par l'Esprit et vous ne risquez pas de satisfaire la convoitise charnelle.*

*Car la chair convoite contre l'esprit et l'esprit contre la chair ; il y a entre eux antagonisme, si bien que vous ne faites pas ce que vous voudriez. Mais si l'Esprit vous anime, vous n'êtes pas sous la Loi.*

*Or on sait bien tout ce que produit la chair : fornication, impureté, débauche, idolâtrie, magie, haines, discorde, jalousie, emportements, disputes, dissensions, scissions, sentiments d'envie, orgies, ripailles et choses semblables – et je vous préviens, comme je l'ai déjà fait, que ceux qui commettent ces fautes-là n'hériteront pas du Royaume de Dieu – .*

*Mais le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi.*

## **MAÎTRISE de SOI**

La « maîtrise » de soi est à la fois un don et un engagement personnel.

Don de Dieu et fruit de son Esprit en nous, qu'il nous faut demander dans la prière. Et engagement personnel à renouveler chaque jour, dans le désir d'une maturité toujours plus authentique.

### ***Du Siracide, ch. 18, vv 30 - 32 ; ch. 37, vv 27 – 29 :***

*Ne te laisse pas entraîner par tes passions, et réfrène tes désirs.*

*Si tu t'accordes la satisfaction de tes appétits, tu fais la risée de tes ennemis.*

*Ne te complais pas dans une existence voluptueuse, ne t'oblige pas à en faire les frais.*

*Mon fils, pendant ta vie éprouve ton tempérament, vois ce qui t'est contraire et ne te l'accorde pas.*

*Car tout ne convient pas à tous et tout le monde ne se trouve pas bien de tout.*

*Ne sois pas gourmand de toute friandise...*

Relis lentement ces deux passages de la Bible.

Demande la lumière et la force de l'Esprit pour accueillir ces paroles, elles doivent guider ta vie.

Puis fais les **cinq temps de prière, à partir de cinq paroles de la Bible**. Après chacune de ces paroles reste un instant en silence, ou si tu préfères prie une dizaine de ton chapelet.

**1.** « *Vous avez été appelés à la liberté ; seulement que cette liberté ne se tourne pas en prétexte pour la chair* ». Quelle idée tu te fais de la liberté ? Penses-tu qu'elle soit le droit de t'accorder tout ? es-tu convaincu que la vraie liberté s'exprime seulement dans le fait d'accomplir le bien ? Quels moyens utilises-tu pour t'éduquer à la vraie liberté ?

**2.** « *Je vous dis : laissez-vous mener par l'Esprit, et vous ne risquez pas de satisfaire la convoitise charnelle* ». Réussis-tu à contrôler tes instincts, surtout la colère, la glotonnerie, le sexe ? Quelle place donnes-tu à l'engagement de la chasteté ? Te sers-tu de la réflexion, de la prière, de quelque renoncement ?

3. « *Tout ce que produit la chair est bien connu : fornication, impureté, débauche, idolâtrie, magie, haines, discorde, jalousie, emportements, disputes, dissensions, scissions, sentiments d'envie, orgies, ripailles et choses semblables* ». Une longue liste : elle te fatigue peut-être ? ou penses-tu que ce n'est pas le moment d'y porter attention ? te sens-tu visé par l'une ou l'autre de ces oeuvres de la chair, peut-être en es-tu esclave ? Fais-tu effort pour y résister ?

4 « *Le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi* ». Éprouves-tu en toi la présence de l'Esprit qui en toi aussi porte les fruits ainsi qu'il est dit ? Lequel de ces fruits se vérifie dans ta vie, duquel au contraire as-tu besoin ? Que fais-tu concrètement pour porter les fruits de l'Esprit, et d'abord pour le bénéfice de ceux et celles qui te sont proches ?

5. « *Pendant ta vie, éprouve ton tempérament, vois ce qui t'est contraire et ne te l'accorde pas* ». Sans la maîtrise de soi, sans la chasteté, il n'est pas possible de vivre la vocation chrétienne. As-tu le souci des moyens comme la connaissance de toi-même, la pratique d'une ascèse adaptée à ta situation de vie, l'exercice des vertus morales, la fidélité à la prière..., pour grandir dans ta vocation ?

Prie pour que chacun, homme et femme, vive pleinement la vocation qui est la sienne.

### **Pour poursuivre la RÉFLEXION...**

« La **maîtrise de soi** ne peut être considérée comme acquise une fois pour toutes. Elle suppose un effort repris à tous les âges de la vie. L'effort requis peut être plus intense à certaines époques, ainsi lorsque se forme la personnalité, pendant l'enfance et l'adolescence.

La **chasteté** connaît des lois de croissance, qui passent par des degrés marqués par l'imperfection et trop souvent par le péché. Jour après jour la personne chaste et vertueuse se construit par des choix nombreux et libres. Ainsi il connaît, aime et accomplit le bien moral en suivant les étapes d'une croissance.

La chasteté comporte un apprentissage de la maîtrise de soi, qui est une pédagogie de la liberté humaine. L'alternative est claire : ou l'homme commande à ses passions et obtient la paix, ou il se laisse asservir par elles et devient malheureux » (CCC 2342.2343.2338).

### **INTERCESSION**

« **J'invoque mon Dieu : il est le rocher de mon salut** » (cf. Ps 89, 27).

Demandons que le fruit de l'Esprit nous remplisse chacun et tous, familles, jeunes, les vocations nouvelles.

- . Humblement et portés par l'espérance, nous te supplions : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**
- . Que les jeunes aient conscience que la chasteté est un choix dicté par l'amour : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**
- . Que les époux accueillent leur union comme chemin de sainteté : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**
- . Que les prêtres vivent leur célibat pour le bien des personnes qui leur sont confiées : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**

- . Que les personnes consacrées ne faiblissent pas dans le don d'elles-mêmes et dans la prière : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**
- . Que les chrétiens trouvent en Toi la grâce de la cohérence et de la fidélité à leur propre vocation : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**
- . Que chacun sache comment répondre aux demandes de sens qui montent de son coeur : **Comble-nous de ta force, Seigneur !**

Seigneur, tu es la consolation de qui est fragile. Tu nous aimes, continuellement tu prends soin de nous.

Nous ne pouvons te choisir sans éviter un minimum de combat, sans renoncer à cette torpeur qui nous va bien.

Revêts-nous de la force de ton Esprit !

Donne-nous de savoir résister fermement à nos mauvaises habitudes : paresse, impatience, vagabondages de l'imagination...

Donne-nous de nous exercer à la vigilance pour ne pas nous laisser surprendre par des sentiments et des inclinations au mal, pour ne pas nous laisser égarer dans la superficialité et la lassitude.

Tu nous accompagnes toujours par ton amour : donne la lumière aux jeunes pour faire le bon choix pour leur avenir ; accorde la force aux époux et aux parents pour qu'ils ne craignent pas les fatigues de l'avenir à construire. Aux personnes consacrées accorde la persévérance ; comme aux prêtres, aux missionnaires, pour que par eux s'accomplisse la merveilleuse annonce de ton Évangile.

Que nos coeurs soient vraiment libres et purs. Aide-nous à vivre en plénitude à ta suite, pour goûter comme don ultime qui nous vient de toi la joie qui ne connaîtra pas de fin. Amen

. Termine ce temps de prière par le **Notre Père**.

. Au cours de ce mois, mets en oeuvre quelques moyens pour la garde de ton coeur et de tes sens.

---

Sint Unum. Heure de prière pour les vocations.  
Sacerdoti del s. Cuore – Via Andolfato 1 – 20126 Milano