

29. Mars 2025

## MÉDITATIONS POUR LE CARÊME

### "Autres aspects du jeûne"

Dans la méditation d'hier, nous avons commencé à réfléchir sur le jeûne et les veillées nocturnes comme moyens spirituels pour adhérer plus profondément à Dieu, ou, comme le disaient les pères du désert autour de saint Antoine, « pour nous unir plus rapidement à Dieu avec un esprit agile ». Une union plus intime avec le Seigneur est une aide essentielle pour contrer les attaques insidieuses du démon et se préparer au combat spirituel.

Approfondissons aujourd'hui le thème du jeûne.

Il convient de rappeler que, pendant longtemps, il était d'usage de jeûner le mercredi et le vendredi au pain et à l'eau. Dans les monastères qui ont conservé le jeûne et la pénitence corporelle, nous trouvons encore diverses restrictions aux plaisirs des sens. Ces restrictions ont le même but que toutes les formes bénéfiques d'ascétisme : elles doivent fortifier l'âme et sauvegarder la liberté de s'occuper des choses de ce monde sans qu'elles acquièrent trop d'influence ou même de domination sur nous.

En outre, le jeûne volontaire est un sacrifice que Dieu acceptera et utilisera certainement, si nous le lui offrons dans la bonne attitude. Rappelons-nous que Jésus a prié et jeûné pendant quarante jours dans le désert avant de commencer son ministère public.

Il y a donc de bonnes raisons d'inclure consciemment le jeûne dans notre vie spirituelle. Il doit certes être adapté à notre situation de vie, et il ne doit pas être exagéré au point de nous rendre incapables de remplir les tâches qui nous sont confiées.

Mais il est nécessaire de reconnaître ou de redécouvrir la valeur du jeûne. En effet, il faut veiller à ce que tous les trésors que l'Église a accumulés depuis l'époque de Jésus et même depuis l'Ancien Testament ne soient pas sacrifiés au nom d'une adaptation à l'esprit moderne.

Heureusement, de plus en plus de fidèles redécouvrent la pratique du jeûne, qui les fortifie pour le combat spirituel. Même si l'on ne se sent pas capable de jeûner au pain et à l'eau deux fois par semaine, on peut pratiquer d'autres formes d'abstinence ou jeûner de manière plus modérée. Par exemple, on peut choisir un jour de la semaine (par exemple le vendredi) et ne jeûner que jusqu'à trois heures de l'après-midi, l'heure de la mort du Seigneur. Chez les chrétiens d'Orient, il est courant de s'abstenir des huiles, des produits laitiers, etc. L'important est de le faire avec la bonne attitude et de comprendre que le jeûne et les veillées nocturnes sont des pratiques valables, bien qu'elles doivent être modérées par la vertu de « discrétion », comme l'a souligné l'abbé Saint-Antoine dans sa conversation avec les autres pères.

Il faut aussi rappeler que Jésus signale que certains types de démons ne peuvent être chassés que par le jeûne et la prière (Mt 17,21). Le jeûne a donc une fonction particulière pour chasser les puissances démoniaques hostiles à Dieu.

Il s'agit d'un message particulier pour nous dans le contexte du combat spirituel, car en établissant la relation entre le jeûne et l'expulsion des démons, Jésus nous offre une aide supplémentaire dans la lutte contre ces derniers. Le Seigneur ne précise pas de quel type de démon il s'agit, mais il pourrait s'agir d'un rang supérieur dans la hiérarchie des anges déchus. La grâce du jeûne est activée pour les combattre.

L'affirmation selon laquelle *"Dieu aime celui qui donne avec joie"* (2 Co 9,7), celui qui accomplit ces œuvres en secret, sans chercher la reconnaissance des hommes (Mt 6,17-18), s'applique également au jeûne.

Ne tombons pas dans des illusions lorsqu'il s'agit de jeûner, en croyant que nous pourrions subir une perte de qualité de vie, ou que nous serions incapables de le faire, que nous pourrions même tomber malades, ou que le jeûne n'était important que dans le passé. Ne tenons pas compte des nombreuses objections que notre nature déchue soulève à l'encontre de chaque sacrifice que nous faisons.

Si nous voulons que le chemin sacré vers la résurrection du Seigneur devienne un feu ardent, brûlant pour vivre et proclamer l'amour de Dieu, alors nous pouvons considérer le jeûne corporel et les sacrifices comme du "bon bois", qui alimente la flamme de l'amour et la maintient en vie.

Si nous sommes attentifs, nous découvrirons de plus en plus de trésors dans notre Sainte Église qui nous aideront à marcher résolument sur notre chemin spirituel et à affronter l'inévitable combat de la bonne manière. Comme je l'ai souligné à maintes reprises, cela est particulièrement important à l'heure actuelle, où nous sommes appelés à opposer une résistance à l'esprit antichrétien qui s'est presque totalement emparé du monde et s'est largement infiltré dans l'Église. Le jeûne et les veillées nocturnes, pratiqués avec « discrétion » mais aussi avec détermination, sont une arme puissante pour affaiblir les forces du mal et faire briller davantage la lumière du Seigneur.

Il n'y a pas lieu d'avoir peur de ces pratiques. Nous devons plutôt saisir les opportunités qui se présentent à nous et nous joindre spirituellement à ceux qui ne reculent pas devant les défis d'aujourd'hui, mais les affrontent avec la grâce de Dieu.