

Le jeûne chez les chrétiens, c'est quoi ?

Jeûne : DISPONIBILITE PLUS GRANDE A DIEU ET AU PROCHAIN



Le jeûne est-il une obligation pour les chrétiens ?

C'est une privation de nourriture (ou d'autres biens matériels) qu'on ne "récupère" pas. C'est une privation volontaire : ce n'est pas un commandement de Dieu; c'est un commandement de l'Eglise, seulement deux fois par an, le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint, de 14 à 60 ans. C'est un choix dicté par la foi et l'amour; même quand on y est pas obligé, on peut jeûner volontairement. Il n'est pas lié seulement au temps du Carême.

Pourquoi les chrétiens jeûnent-ils?

En vue de chercher les nourritures célestes: "L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu" (Mt 4, 4). Corps et âme ont faim et soif de Dieu, en quête de Dieu, soumis à sa Volonté. Dieu suffit à nous combler.

C'est un chemin vers Dieu, pour être plus disponible à Dieu et à son prochain, non un but en soi, mais pour grandir dans l'intimité avec Dieu, se rapprocher du prochain et éliminer tout ce qui est source de blessure pour autrui. Comme tout moyen spirituel, c'est pour aimer davantage qu'on se prive de quelque chose.

C'est une "arme spirituelle pour éviter le péché et tout ce qui conduit au péché " (Benoît XVI). Le jeûne nous aide à nous débarrasser de ce qui nous entrave dans notre course vers Dieu, de tous les attachements désordonnés.

Les chrétiens jeûnent à l'imitation de Jésus dans le désert, unis à Lui (Mt 4).

On ne jeûne pas pour se faire voir et approuver ; Dieu seul le sait, ça suffit ! (Mt 6, 16-18)

On jeûne en solidarité avec les nécessiteux : ce qui n'est pas consommé est donné au profit de ceux qui ont besoin, proches ou lointains. Le jeûne ouvre au partage, et non aux économies !

Les diététiciens soulignent les bienfaits du jeûne pour la santé. Les auteurs spirituels aussi louent cette pratique pour de nombreux bienfaits spirituels. Le cholestérol spirituel est la gourmandise : il faut la contrôler. Les biens de ce monde ne peuvent pas nous combler, on a faim de mieux !

Comment jeûnez-vous ?

Le jeûne n'est pas fixe, le même pour tous, mais on l'adapte. Par exemple, le jeûne au pain et à l'eau, ou bien un simple bol de riz, ou encore des repas réduits sans goûter, ou la privation de sucreries. Si on ne peut jeûner de nourriture à cause de maladie ou de grossesse, ou autre, on jeûne d'autres façons.

Ainsi, ce peut être le jeûne de cigarettes, d'heures devant la télévision ou Internet, MP 3, ipod, discothèque, voiture (on prend le bus ou on marche à pied), téléphone (portable), etc., pour avoir plus de temps pour sa vie spirituelle et sa vie de charité envers le prochain (visite à un malade...), pour être moins dépendants (esclaves) de choses non essentielles, pour gagner sa liberté intérieure. Jeûne des paroles inutiles, des pensées négatives, des critiques malveillantes, etc...

Abbé Thierry Lelièvre -