

« Revenez à moi dans le jeûne »

Dans la messe du mercredi des Cendres, nous avons entendu le Seigneur nous interpeller : « Revenez à moi de tout votre cœur ! » et en particulier, « revenez à moi dans le jeûne ». Que dire à propos du jeûne ?

Un étudiant m'a interrogé un jour, au début du Carême : « comment jeûner ? ». Il s'attendait à ce que je lui donne un cadre très précis : s'abstenir de ceci, sauter tel repas précis... Mais le jeûne des chrétiens ne se présente pas comme cela. Il faut d'abord en comprendre le sens spirituel.

Le jeûne est un exercice. Dans tout exercice, le but n'est pas l'exercice lui-même, mais la compétence qu'on développe en le pratiquant. Qu'est-ce qu'on cherche à acquérir par l'exercice du jeûne ? On cherche à revenir au Seigneur.

L'essentiel à comprendre à propos du jeûne, c'est que le corps n'est pas laissé pas de côté, au moment où il s'agit de progresser spirituellement. Au contraire : on jette notre corps dans la bataille : c'est toute notre personne qui va retourner vers le Seigneur, et l'exercice corporel qu'est le jeûne va nous y aider.

On a tendance à dire qu'on peut jeûner de plein de choses, pour être plus libre pour Dieu et les autres : tabac, alcool, écrans, etc. On peut certes « jeûner » de tout cela. Mais en disant cela, on détourne un peu la question. Se dégager de choses superflues voire mauvaises, c'est une libération bienvenue, ça a toute sa place dans le Carême, faisons-le ! Mais... ce n'est pas du jeûne. Car le jeûne, au sens propre, c'est se priver d'une des choses qui nous est la plus essentielle, qui est fondamentalement bonne, nécessaire, et même vitale : la nourriture.

Toute la tradition spirituelle souligne les multiples bienfaits du jeûne. En voici une liste non exhaustive :

- Le jeûne nous dispose à écouter le Christ, il nous ouvre les oreilles à la Parole. Alors nous pouvons laisser le Christ venir rassasier une faim plus profonde : la faim et la soif de Dieu.

- Le jeûne ouvre les yeux, pour voir la situation de tant de nos frères qui ont faim.

- Le jeûne ouvre nos mains (et nos porte-monnaie) pour le partage avec les plus pauvres.

- Le jeûne « d'un grand secours pour éviter le péché et tout ce qui conduit à lui » (Benoît XVI). Il nous allège, nous désengorge, nous libère de la tristesse du péché.

- Le jeûne abaisse notre orgueil, nous donne d'assumer humblement notre vulnérabilité. Il nous pousse à nous en remettre à Dieu, à sa bonté, à sa miséricorde. Il aide chacun à faire le don total de lui-même à Dieu...

Bon Carême ! Discernons comment pratiquer le jeûne, pour revenir au Seigneur et se préparer à manger sa Pâque avec lui !

(Texte extrait de la première Vidéo de Carême proposée par le diocèse sur le thème « Revenez à moi de tout votre cœur ». Une vidéo à découvrir chaque semaine)