



PATRIARCAT
COPTE ORTHODOXE



Prédication de St. Marc

LA SPIRITUALITE DU JEUNE

PAR
S.S. LE PAPE CHENOUDA III



- Nom du livre** : La Spiritualité du Jeûne.
- Auteur** : S.S. Le Pape Chénouda III.
- Traduit par** : Fawzia El-Oskof.
- Revisé par** : Dr. Ebtissam Chafik.
Faculté des Lettres; Université d'Ain-Chams.
- Illustré par** : Sœur Sawsane.
- Edition** : La 1^{ère} - Janvier 1997.
- Typesetting** : Y. M. Ekladious.
- Imprimé par** : Dar El-Tébaa El-Kawmia, Le Caire.
- Publié par** : La Faculté Copte Orthodoxe des Etudes
Ecclésiastiques.
- Dépôt légal** : 7655 / 1996.
- I.S.B.N.** : 977 / 5319 / 43 / 9.



**Sa Sainteté le Pape Chénouda III
117^e Pape d'Alexandrie et Patriarche de la Prédication
de St. Marc.**

TABLE DES MATIERES

AVANT-PROPOS.	Page 7
PREMIER CHAPITRE. L'importance du jeûne.	9
DEUXIEME CHAPITRE. Le jeûne et le corps.	29
TROISIEME CHAPITRE. Sanctifiez un jeûne.	61
QUATRIEME CHAPITRE. Des vertus et des sentiments accompagnant le jeûne.	91
CINQUIEME CHAPITRE. Les exercices durant le jeûne.	113





Notice: Toutes les citations de la Sainte Bible ont été reproduites selon la traduction de la *Bible de Jérusalem*, édition de 1984, à moins d'indication contraire.

AVANT-PROPOS

Le jeûne est indispensable pour tout être humain. D'ailleurs les hommes de toutes les religions de la terre entière jeûnent, ce qui prouve que l'idée du jeûne était bien enracinée dans la croyance des hommes, avant qu'ils ne se dispersent pour constituer des peuples et des nations. Bien plus, elle remonte au temps d'Adam et d'Eve.

Nous n'entendons pas traiter ici la question du jeûne du point de vue dogmatique mais du point de vue spirituel.

Nous voudrions aborder la conception spirituelle du jeûne aussi bien que le comportement spirituel durant cette période, car ce qui nous intéresse, c'est votre croissance dans l'amour de Dieu.

Quelles sont nombreuses les conférences que nous avons données sur le jeûne; nous en avons choisi quinze pour constituer la matière de ce livre :

* Les deux conférences sur le jeûne du 8/8/1969 et du 15/8/1969 .

* La conférence à Guizeh du 8/3/1970 et celle de Février 1971 .

* Les deux conférences sur le jeûne du 22/12/1974 et du 29/11/1974 .

* Les deux conférences intitulées “*Sanctifiez un jeûne*” du 18/2/1977 et du 30/11/1979 .

* Une conférences intitulée : “ *Une période d'union avec Dieu* ” du 4/3/1977 .

* Les deux conférences sur le Carême prononcées en Février 1978.

* La conférence sur le Carême du 8/2/1980.

* La conférence intitulée : “ *Nous nous réjouissons par le jeûne* ” du 30/5/1980 .

* La conférence sur la spiritualité du jeûne du 3/7/1981.

* La conférence faite au monastère le 20/2/1982.

Nous les avons toutes regroupées en ce livre que nous vous présentons .

Le Pape Chénouda III.





PREMIER CHAPITRE

L'IMPORTANCE DU JEUNE



I. SUR LA MONTAGNE DE LA TRANSFIGURATION

Sur la montagne de la transfiguration se tenaient trois personnes resplendissant d'une lumière glorieuse. Tous les trois avaient pratiqué le jeûne à la perfection. Chacun d'eux avait jeûné durant quarante jours et quarante nuits. Ce sont: Notre-Seigneur Jésus-Christ, gloire Lui soit donnée (1), Moïse (2), et Elie (3). Ya-t-il un sens important caché derrière ce spectacle grandiose affirmant qu'en assujettissant la chair, l'esprit et le corps se transfigurent ? Notre-Seigneur Jésus-Christ a-t-Il choisi pour l'accompagner lors de la transfiguration deux "jeûneurs", pour nous démontrer que la nature qui jouira de la transfiguration dans l'éternité est celle qui a vaincu la chair ?

Qu'a-t-on dit encore du jeûne ? L'on a dit :

II. LE JEUNE EST LE PLUS ANCIEN COMMANDEMENT

Le jeûne est le plus ancien commandement que l'humanité ait connu. C'était celui que Dieu donna à Adam en lui défendant

de manger du fruit d'un arbre déterminé (4), alors qu'il lui était permis de manger de tous les autres genres .

C'est ainsi que Dieu a établi des limites que le corps ne devra pas dépasser .

L'homme ne jouit donc pas d'une liberté absolue lui permettant de s'emparer de tout ce qu'il voit et de tout ce qu'il désire ..., mais il y a bien des choses dont il devra se passer, c'est-à-dire à l'égard desquelles il doit contrôler sa volonté. Ainsi incombait-il à l'homme, dès le début, de maîtriser sa chair .

L'arbre pourrait être *"bon à manger, séduisant à voir ... et désirable pour acquérir le discernement"* (5), mais il faudrait s'abstenir d'en manger .

Par l'abstinence, l'homme dépasse le niveau de la chair et celui de la matière, c'est là que réside le sens profond du jeûne .

Si le premier homme avait passé cette épreuve avec succès en vainquant, d'une part, le désir de manger qu'éprouvait son corps et, d'autre part, ses sens qui ont vu que l'arbre était séduisant, il aurait prouvé que son esprit avait vaincu les passions de la chair et il aurait mérité de manger de l'arbre de la vie ...

Mais il fut vaincu devant la chair qui acquit un pouvoir sur lui .

L'homme succomba à bien des péchés de la chair l'un après l'autre, au point que la conduite selon la chair non selon l'esprit le rendit passible de condamnation (6).

Or, Notre-Seigneur Jésus-Christ est venu pour rétablir l'homme dans sa première condition .

Etant donné que le premier homme succomba au péché en mangeant du fruit défendu et en se soumettant à la chair, le Christ remporta Sa victoire sur cette première tentation, en vainquant le besoin de manger toute nourriture en général, même celle qui est autorisée .

Le Christ inaugura Son ministère par le jeûne. Il refusa toute séduction du Diable l'incitant à manger pour assurer la vie du corps, démontrant ainsi à l'Adversaire que l'homme n'est pas fait seulement de corps, mais qu'il possède un autre élément qui est l'esprit qui se nourrit de toute parole sortant de la bouche de Dieu. Aussi lui affirma-t-il :

“Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu” (7) .

Ce n'était point là une nouvelle règle spirituelle préconisée par le Nouveau Testament, mais un ancien commandement donné à l'homme dans la première loi écrite (8) .

III. LES PROPHETES ONT JEUNE

Nous entendons dire le prophète David: *“Je m'humiliais par le jeûne”* (9), *“que j'afflige mon âme par le jeûne”* (10), et il ajoute ailleurs : *“A tant jeûner mes genoux fléchissent ”* (11). Et quand son enfant est tombé malade, il jeûna en demandant à Dieu de le sauver et *“il se coucha sur la terre nue”* (12) .

Le prophète Daniel jeûna (13), il en est de même du prophète Ezéchiel (14). Nous savons aussi que Néhémie jeûna lorsqu'il entendit que le mur de Jérusalem était en ruine et ses

portes brûlées par le feu (15) ; et Esdras, le scribe et prêtre, jeûna et proclama un jeûne pour tout le peuple (16) .

L'on a dit de la prophétesse Anne qu' "*elle ne quittait pas le Temple, servant Dieu nuit et jour dans le jeûne et la prière*" (17) .

IV. LES APOTRES ONT JEUNE

Dans le Nouveau Testament, le Christ a jeûné et les Apôtres également .

Notre-Seigneur Jésus-Christ dit à ce propos: "*Viendront des jours où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront*" (18). Et ils jeûnèrent effectivement. Ainsi le jeûne des Apôtres est le plus ancien et le premier jeûne pratiqué par l'Eglise Chrétienne.

L'on a dit de l'Apôtre Saint Pierre qu'il jeûnait et eut faim et désira manger (19). C'est alors que lui apparut la vision concernant l'acceptation des païens. Ainsi cette révélation eut lieu durant le jeûne. D'ailleurs Saint Paul servait le Seigneur "*dans les fatigues, dans les veilles, dans les jeûnes*" (20), plus encore, "*dans les jeûnes répétés*" (21). De même il a été dit qu'il jeûna avec Barnabé (22) .

Durant le jeûne des Apôtres, le Saint-Esprit leur parla ...

La Sainte Bible mentionne à ce propos : "*Tandis qu'ils célébraient le culte du Seigneur et jeûnaient, l'Esprit Saint dit : 'Mettez-moi donc à part Barnabé et Saül en vue de l'œuvre à laquelle je les ai appelés'. Alors après avoir jeûné et prié, ils leur imposèrent les mains*" (23) .

Quelles sont belles les paroles dites par Notre-Seigneur à Ses Apôtres, concernant le rapport entre le jeûne et l'expulsion des démons :

“Quant à cette espèce (de démons) on ne la fait sortir que par la prière et par le jeûne” (24). C'est à ce point que la puissance du jeûne terrifie les démons .

Or, le jeûne ne concerne pas uniquement certaines personnes mais tout le peuple.

V. TOUT LE PEUPLE A JEUNE

Le jeûne fait partie du culte collectif et il diffère des jeûnes particuliers pratiqués individuellement .

Durant le jeûne, les cœurs des fidèles s'unissent ensemble en humiliation devant Dieu .

Comme les fidèles se sont habitués à prier ensemble d'un seul esprit et d'une seule âme, en une prière collective qu'ils élèvent à Dieu (25), en dehors des prières particulières que chacun d'entre eux adresse à Dieu en privé, il en est de même pour le jeûne .

Il y a des jeûnes collectifs dont la Sainte Bible nous présente de nombreux exemples, et auxquels participaient tous les fidèles, offrant ainsi à Dieu, d'un seul esprit, un même jeûne qui était celui de toute l'Eglise .

L'exemple le plus frappant est peut-être celui du jeûne observé par tout le peuple juif, lors du danger qui le menaçait à

l'époque de la reine Esther, afin que Dieu ait pitié d'eux (26). Tous jeûnèrent avec le sac, la cendre et les larmes, et Dieu exauça leurs prières et leur jeûne, et les délivra du danger .

Comme tous les juifs jeûnèrent à l'appel du prêtre Esdras, près de la rivière d'Ahawa, en s'humiliant devant Dieu (27), de même, ils se rassemblèrent tous, revêtus de sacs et la tête recouverte de poussière, pour un jeûne avec Néhémie (28) .

Le peuple jeûna aussi durant le règne de Josaphat (29). Le livre de *Jérémie* nous signale le jeûne du peuple durant le règne de Joiaqim fils de Josias (30), comme il y eut un autre jeûne collectif durant l'époque du prophète Joël (31) .

Parmi les jeûnes collectifs figurent "*le jeûne du quatrième mois, le jeûne du cinquième, le jeûne du septième et le jeûne du dixième*" (32) .

D'ailleurs, le jeûne est connu dans toutes les religions, même les nations païennes ont jeûné .

VI. LES NATIONS PAIENNES ONT JEUNE

L'exemple le plus remarquable est peut-être celui du jeûne du peuple de Ninive (33) qui démontre comment Dieu accepta leur jeûne et pardonna leurs péchés .

Il en est de même du jeûne de Cornélius, le centurion, agréé de Dieu qui lui envoya l'Apôtre Saint Pierre pour lui prêcher la parole et le baptiser (34) .

L'Ancien Testament mentionne comment le roi Darius, durant l'épreuve du prophète Daniel, "*passa la nuit à jeûner et ne se laissa pas amener des concubines*" (35) .

Le jeûne est connu dans toutes les religions, même des religions païennes et primitives, ce qui prouve qu'il est connu depuis les temps anciens, avant la dispersion des hommes sur la surface de la terre .

Si on lit ce qui concerne le bouddhisme, le brahmanisme, le confucianisme et le yoga, on trouvera des exemples remarquables du jeûne et de la maîtrise du corps, pour permettre à l'esprit de prendre son essor, car, pour eux, le jeûne est un entraînement pour le corps aussi bien que pour l'esprit .

Dans la vie du célèbre leader spirituel indien Mahatma Ghandi, nous constatons que le jeûne était un des exercices les plus évidents de sa vie .

C'est par le jeûne qu'il affrontait souvent les problèmes. Une fois, il jeûna au point que les médecins ont diagnostiqué que son sang commençait à se décomposer.

Par le jeûne, ceux qui s'adonnent au yoga ont découvert certaines capacités de l'esprit ...

Ces capacités spirituelles voilées par l'intérêt porté à la chair, et que la chair empêchait de se manifester, n'ont été découvertes que grâce au jeûne ...

Quant aux hindous, ils estiment que l'état de Nirvana auquel ils aspirent, c'est-à-dire la libération de l'esprit de l'emprise de la chair en vue de s'unir à Dieu, ne peut être atteint que par l'ascétisme rigoureux, l'austérité et le jeûne .

Ainsi, nous trouvons que même l'esprit qui est loin de l'œuvre de l'Esprit Saint - mais qui, grâce aux exercices, a réussi

à se libérer des désirs et de l'emprise de la chair, - devient un esprit fort qui accède à certaines capacités naturelles, qu'advient-il donc de l'esprit qui, en plus de cette force naturelle, œuvre avec l'Esprit Saint ... ?

VII. LE JEUNE EST UN DON

Si nous connaissons les bienfaits du jeûne, nous nous rendons compte que c'est un don de Dieu .

En fait, le jeûne n'est pas uniquement un commandement divin, mais c'est un don de Dieu. C'est un don, une grâce et une bénédiction ... Dieu, qui nous a créés d'un corps et d'un esprit et Qui sait que nous avons besoin du jeûne pour assurer notre bien et notre croissance spirituels, et pour gagner la vie éternelle, nous a accordé la grâce de connaître le jeûne et de le pratiquer. Il nous l'a recommandé en tant que Père affectueux et Maître sage.

VIII. LE JEUNE PRECEDE TOUTE GRACE ET TOUT SERVICE DIVIN

Nous accueillons par le jeûne toute bénédiction qui nous est accordée par Dieu, afin d'accéder à un état spirituel qui va de pair avec cette bénédiction .

Les fêtes nous fournissent l'occasion de bénéficier de certaines bénédictions, c'est pourquoi, toute fête est toujours précédée d'une période de jeûne .

La sainte communion nous offre une bénédiction spéciale, aussi nous nous y préparons par le jeûne .

Les ordinations ecclésiastiques accordent une bénédiction que nous accueillons par le jeûne. L'évêque qui administre l'ordination aussi bien que le candidat élu pour la prêtrise doivent être à jeun. Il en est de même pour tous ceux qui participent aux prières de l'ordination .

Au temps des Apôtres, le choix des serviteurs de Dieu était accompagné de jeûne : *“ Un jour, tandis qu'ils célébraient le culte du Seigneur et jeûnaient, l'Esprit Saint dit : “Mettez-moi donc à part Barnabé et Saül en vue de l'œuvre à laquelle je les ai appelés”. Alors, après avoir jeûné et prié, ils leur imposèrent les mains ... ”* (36) .

Donc, le jeûne précède tout service de Dieu .

Notre-Seigneur Jésus-Christ, avant de commencer Son ministère public, jeûna quarante jours. C'était une période de retraite qu'Il passa avec le Père sur la montagne .

L'on accorde de même à tout prêtre récemment ordonné, avant de commencer son ministère, une période de quarante jours de jeûne et de retraite qu'il passe dans un des monastères .

Le ministère de nos Pères les Apôtres fut inauguré par la descente de l'Esprit Saint et accompagné de jeûne, c'est ainsi qu'il est devenu un ministère spirituel agréé...

Le serviteur de Dieu jeûne afin d'accéder à un état spirituel adéquat et d'obtenir une assistance divine, et aussi en vue

d'attendrir le cœur de Dieu pour qu'Il participe à l'œuvre dont il assume la responsabilité .

Nous pouvons constater de même que Saint Jean le Baptiste mena, dans le désert, une vie marquée par le jeûne et la retraite, avant de commencer son ministère consacré à l'appel des gens à la conversion .

IX. LE JEUNE PRECEDE LES SACREMENTS DE L'EGLISE

Le Sacrement de Baptême : Le baptisé le reçoit en étant à jeun, il en est de même du parrain et du prêtre qui administre ce sacrement. Tous sont à jeun pour accueillir cette nouvelle naissance spirituelle .

Il en est de même du **Sacrement du Saint-Chrême (la Confirmation)**, grâce auquel nous recevons le Saint-Esprit, et qui est administré immédiatement après le baptême .

Tous ceux qui prennent part au **Sacrement de l'Eucharistie** doivent être à jeun .

Il en est de même du prêtre qui administre le **Sacrement de l'Onction des Malades**, et des personnes qui sont ointes par l'huile de ce saint sacrement. Cependant, seront exemptés de ce jeûne les malades dont la santé ne leur permet pas de le pratiquer, ils sont aussi exemptés de l'abstinence qui précède la communion.

Le Sacrement de l'Ordre est pratiqué alors que tous ceux qui y participent sont à jeun .

Il ne reste plus que le Sacrement de Pénitence et le Sacrement du Mariage .

Qu'il est beau que le pénitent se rende à la confession à jeun pour avouer ses fautes en toute humilité ! Mais comme l'Eglise part toujours à la recherche du pécheur pour le mener, à tout moment, à la conversion, pour cette raison, elle n'exige pas qu'il soit à jeun .

Quant au Sacrement du Mariage, Notre-Seigneur l'a exempté Lui-même lorsqu'Il a dit : *"Les compagnons de l'époux peuvent-ils jeûner pendant que l'époux est avec eux?"* (37) .

Cependant, il était d'usage dans la première Eglise, qui menait un vie d'ascèse, que le Sacrement du Mariage ait lieu après la prière d'encens du matin, ainsi les deux époux jeûnaient, communiaient et passaient toute la journée à jeun. Hélas ! cela ne se pratique plus de nos jours .

Les grâces de l'Esprit Saint qu'obtiennent les fidèles des Sacrements de l'Eglise sont reçus en étant à jeun, sauf dans de rares exceptions .

Comme le jeûne a toujours marqué le culte divin et imprégné la vie des serviteurs de Dieu, il a été expérimenté par la communauté chrétienne aux temps des tribulations; et de cette expérience l'Eglise a déduit une règle spirituelle importante : Le jeûne suscite l'intervention de Dieu .

X. LE JEUNE SUSCITE L'INTERVENTION DE DIEU

Ce fait à été expérimenté par Néhémie, Esdras, Daniel, aussi bien que par la reine Esther et tout le peuple juif. L'Eglise en a également fait l'expérience au quatrième siècle, au plus fort de la crise arienne. De même toutes les générations en ont fait l'expérience .

C'est devenu une conviction bien ancrée dans la conscience de l'Eglise, et clairement exprimée dans la prière de fraction de la liturgie du Carême, que le jeûne résout les problèmes .

L'homme qui a confiance en sa force et son intelligence compte sur cette force et cette intelligence, mais celui qui sent sa faiblesse, face aux problèmes, recourt à Dieu par le jeûne .

Par le jeûne, il s'humilie devant Dieu demandant sa miséricorde et son intervention, en lui disant : *"Levez-Vous ô Seigneur Dieu ..."*. Et il écoute, à ce propos, ces paroles du Seigneur dans le psaume :

*"A cause du malheureux qu'on dépouille, du pauvre
qui gémit ,*

Maintenant je me lève, déclare le Seigneur :

J'assurerai le salut à ceux qui en ont soif" (38).

Le jeûne est une période propice pour laisser intervenir Dieu dans tout problème, c'est une période où le cœur humble appelle Dieu et où Dieu l'exauce .

C'est le moment où les hommes s'approchent de Dieu et où Dieu s'approche d'eux, entend leurs prières tout imprégnées d'affection et de gémissements et œuvre en leur faveur .

Tant que nous nous adonnons à nos désirs et à nos passions, et que nous ne nous préoccupons que de la chair et de la matière, nous sentons que Dieu se tient loin de nous, non parce qu'il veut s'éloigner de nous, mais parce que nous L'avons éloigné, ou nous L'avons refusé, ou plutôt nous avons refusé de nous approcher de Lui .

Mais dans les périodes de jeûne tout imprégné de prières, l'homme s'approche de Dieu en Lui disant : *"Participez, Seigneur, à l'œuvre de Vos serviteurs ..."*

C'est un cri du cœur adressé à Dieu pour qu'Il intervienne dans la vie de l'homme .

Ce cri peut être adressé en tout temps, mais durant le jeûne il est plus profond, plus sincère et plus fort .

Par le jeûne véritable, l'homme peut attendrir le cœur de Dieu . Celui qui est conscient des bienfaits et de l'efficacité du jeûne dans sa vie et dans sa relation avec Dieu, se réjouit de jeûner .

XI. LA JOIE DE JEUNER

Nous ne sommes pas de ceux qui, pendant la période du jeûne, aspirent à le rompre, mais quand nous mangeons gras, nous souhaitons l'approche de la période du jeûne .

La personne spirituelle se réjouit en périodes de jeûne plus qu'en périodes de fêtes où elle peut manger et boire à volonté. Bien des gens désirent jeûner durant le période des "cinquante jours" qui vont de Pâques à la Pentecôte où le jeûne et les prosternements sont exclus, aussi se réjouissent-ils à l'approche du jeûne dit "des Apôtres", car ils ont été privés du plaisir de jeûner pendant les cinquante jours précédents .

Les personnes spirituelles se réjouissent tellement du jeûne qu'elles ne se contentent pas seulement des jeûnes publics, mais elles en ajoutent d'autres qui leur sont propres...

Elles insistent auprès de leurs confesseurs afin qu'ils leur permettent de pratiquer ces jeûnes particuliers, justifiant leur demande par le fait qu'en période de jeûne elles acquièrent une spiritualité plus profonde, que leur santé physique s'améliore et que leur corps devient plus léger .

Ceux qui revendiquent la réduction du nombre et de la longueur des périodes de jeûne, témoignent qu'ils n'en ont point goûté les délices et qu'ils n'ont point éprouvé son efficacité .

Nous traiterons, dans les chapitres suivants, des bienfaits du jeûne grâce auxquels il est devenu une source de joie pour les personnes spirituelles et un mode de vie pour les moines .

XII. LE JEUNE EST UN MODE DE VIE

Nos Pères les moines ont tellement apprécié le jeûne qu'ils en ont fait un mode de vie :

Ainsi passent-ils toute leur vie en jeûnant, sauf les jours de fête. Ils y goûtent un délice spirituel et ne ressentent aucune fatigue physique . Ils s'y complaisent et s'y habituent ...

L'on raconte que lorsque le temps du Carême approcha, on envoya dans le désert un moine pour en avertir ses frères. En entendant son appel, un vieux moine lui demanda : *“De quel jeûne parles-tu mon fils, je ne m'en aperçois pas, car tous les jours de ma vie sont identiques”*, (car ils étaient tous des jours de jeûne).

Saint Paula, le solitaire pèlerin, ne mangeait, au coucher du soleil, qu'un demi-pain, c'était là le mode permanent de sa vie .

Certains moines jeûnaient tous les jours de leur vie jusqu'au coucher du soleil, tel ce saint moine qui dit : *“Trente années de ma vie se sont écoulées sans que le soleil ne m'ait vu manger...”*

Certains moines jeûnaient des jours entiers consécutifs. Quand Saint Macaire l'Alexandrin visita les monastères de Saint Pacôme, il ne mangeait qu'un seul jour par semaine durant le Carême, et il jeûnait consécutivement les six autres .

Le jeûne de ces Pères ne se limitait pas à la longueur des périodes de jeûne, ou à l'abstinence durant des jours consécutifs, mais leur ascétisme englobait aussi le genre de nourriture .

Saint Nafar, un des ermites pèlerins, se nourrissait des dattes d'un palmier qui se trouvait près de son ermitage. Saint Moïse, le solitaire pèlerin, se contentait des herbes sauvages du désert .

Il en était de même de Saint Bijimi qui, en plus, ne se désaltérait que de l'eau de la rosée .

Ce jeûne permanent conférait à la vie des Pères un rythme régulier .

En fait, de ce point de vue, la vie des moines a acquis une régularité à laquelle se sont adaptés leur corps et leur esprit, à laquelle ils se sont habitués et selon laquelle ils ont rythmé leur vie.

Quant aux laïcs, ils sont à plaindre; j'entends par là ceux qui passent d'un extrême à l'autre, de la période de jeûne où ils s'abstiennent de manger à celle de la rupture du jeûne où ils mangent tout ce qu'ils désirent. Tantôt ils se maîtrisent, tantôt ils se permettent de manger tout ce qu'ils désirent, pour revenir ensuite à l'abstinence et ainsi de suite. Ils bâtissent et démolissent pour rebâtir et démolir et le cycle continue.

Le véritable jeûne est celui où l'homme s'entraîne à la maîtrise de soi pour en faire un mode de vie permanent ...

Il se maîtrise tant durant la période du jeûne que durant celle où il rompt le jeûne, malgré la différence de nourriture et le changement des heures des repas. Ainsi le jeûne lui sera d'un grand profit et il sera considéré comme une bénédiction pour sa vie.

Le jeûne, ainsi conçu, n'est pas un châtiment mais une grâce .

La plus grande punition que pouvait infliger le confesseur à son fils spirituel était de l'obliger à rompre le jeûne plus tôt que prévu, ou de manger de la viande ou un met appétissant. Le confesseur avait recours à cette méthode lorsqu'il découvrait que son fils spirituel commençait à s'enorgueillir ou qu'il se prenait pour un ascète .

Il brisait ainsi son orgueil et l'aidait à reconquérir son humilité et à se défaire des idées de la vaine gloire .

XIII. LE JEUNE ET LE MARTYRE

Il est évident que celui qui ne peut se passer d'un repas trouve bien difficile de renoncer totalement à la vie .

Tandis que ceux qui jouissent d'une force d'âme, qui s'entraînent à supporter la faim et la soif et qui sont à même de soumettre leur corps et de vaincre leurs désirs et leurs passions, ceux-là, - en persévérant dans les exercices spirituels et en n'accordant aucun intérêt au corps et à ses besoins, - pourront endurer, au moment du martyre, les peines de la prison et les souffrances des tortures et pourront, par la grâce divine, offrir leurs corps à la mort .

Ainsi, le jeûne était l'école spirituelle où s'entraînaient les martyrs .

Cet entraînement concerne non seulement le corps, mais aussi la spiritualité du jeûne. Car les périodes du jeûne deviennent une occasion pour s'adonner à l'œuvre spirituelle et au repentir, et pour se rapprocher de Dieu. Ces sentiments aident le fidèle à aimer la vie éternelle et l'intimité avec Dieu et, partant, il n'a pas peur d'aller au-devant de la mort, car il est prêt à l'affronter, plus encore, il est heureux de se défaire du corps pour s'unir à Dieu, et il se dit : *" J'ai le désir de m'en aller et d'être avec le Christ, ce qui serait, et de beaucoup, bien préférable "* (39) .

Par le jeûne, l'Eglise exerçait ses enfants au renoncement, et par le renoncement, elle les entraînait au rejet du monde et au martyre .

En fait, la plupart des martyrs étaient des gens qui s'adonnaient au jeûne et à la prière et avaient déjà renoncé au monde. C'est à eux que s'appliquent ces paroles de l'Apôtre : *"que ceux qui usent de ce monde (soient) comme s'ils n'en usaient pas vraiment, car elle passe la figure de ce monde"*(40) .

(1) *Mathieu, 4:2.*

(3) *I Rois, 19: 8.*

(5) *Id., 3: 6.*

(7) *Mathieu, 4: 4.*

(9) *Psaumes, 35: 13.*

(11) *Id., 109: 24.*

(13) *Daniel, 9: 3.*

(15) *Néhémie, 1: 3-4.*

(17) *Luc, 2: 37.*

(19) *Actes, 10: 10.*

(21) *Id., 11: 27.*

(23) *Id., 13: 2-3.*

(25) *Actes, 4: 24.*

(27) *Esdras, 8: 21, 23.*

(29) *II Chroniques, 20: 3.*

(31) *Joël, 2: 15, 16.*

(33) *Jonas, 3.*

(35) *Daniel, 6: 18.*

(37) *Marc, 2: 19.*

(39) *Philippiens, 1: 23.*

(2) *Exode, 40: 28.*

(4) *Genèse, 2: 16-17.*

(6) *Romains, 8: 1.*

(8) *Deutéronome, 8: 3.*

(10) *Id., 69: 11.*

(12) *II Samuel, 12: 16.*

(14) *Ezéchiel, 4: 9.*

(16) *Esdras, 8: 21.*

(18) *Mathieu, 9: 15.*

(20) *II Corinthiens, 6: 5.*

(22) *Actes, 14: 23.*

(24) *Mathieu, 17: 21.*

(26) *Esther, 4: 3, 16.*

(28) *Néhémie, 9: 1.*

(30) *Jérémie, 36: 9.*

(32) *Zacharie, 8: 19.*

(34) *Actes, 10: 30.*

(36) *Actes, 13: 2-3.*

(38) *Psaumes, 11: 6.*

(40) *I Corinthiens, 7: 31.*





DEUXIEME CHAPITRE

LE JEUNE ET LE CORPS



I. DEFINITION DU JEUNE

Nous traiterons en détails, plus loin, la définition du jeûne du point de vue spirituel ; mais quelle serait sa définition du point de vue corporel ?

Jeûner c'est s'abstenir totalement de manger pendant une période de la journée tout en se gardant, lors des repas, de prendre une nourriture d'origine animale .

II. LA PERIODE D'ABSTINENCE

La période d'abstinence est indispensable, car si nous mangeons dès le début de la journée, nous serons des végétariens et non des personnes qui jeûnent. Même étymologiquement, le mot "jeûne" signifie abstinence. Il faudrait donc s'abstenir de manger pendant un certain temps de la journée.

La période d'abstinence diffère d'une personne à l'autre, et ce pour plusieurs raisons, entre autres :

1. La différence du niveau spirituel auquel ont accédé les personnes qui jeûnent :

Il y a le débutant qui ne peut pas faire abstinence pendant une longue période, vient ensuite celui qui s'y est entraîné et qui peut aller plus loin dans ce sens. Ceux-là sont devancés par celui qui a atteint une maturité spirituelle qui lui permet de s'abstenir pendant plusieurs heures de la journée. Mais ces derniers sont eux-mêmes dépassés par l'ascète dont l'abstinence s'étend à plusieurs jours successifs, comme c'était le cas de certains de nos pères les moines, les ermites et les anachorètes pèlerins .

2. La différence d'âge de ceux qui jeûnent :

Le niveau auquel peuvent accéder l'enfant et le jeune adolescent dans l'exercice du jeûne diffère de celui de l'adulte, de l'homme mûr ou du vieillard .

3. La différence de l'état de santé de ceux qui sont à jeun :

En effet, ce que pourra endurer le fort ne peut l'être par le faible. De même, les malades pourraient suivre un régime spécial, comme ils pourraient être totalement exemptés du jeûne, selon la nature de leur maladie et la thérapeutique qui leur est appliquée .

4. La différence du genre de travail exercé par ceux qui jeûnent :

Ainsi le travail assumé par certains exige un effort physique considérable, alors que celui de certains autres est moins fatigant, car ils l'exécutent assis à leur bureau durant quelques heures de la journée. La capacité d'abstinence diffère donc d'une personne à l'autre .

5. Il y a également la méthode progressive selon laquelle la durée d'abstinence est limitée durant la première semaine du jeûne, puis elle augmente au fur et à mesure que les semaines

passent, en sorte qu'à la fin du jeûne elle soit beaucoup plus longue qu'au point de départ. Cette gradation est efficace et elle est même conseillée par les pères spirituels .

D'ailleurs, il y a une durée minimale d'abstinence .

Celle-ci pourrait différer d'un jeûne à l'autre. Au Carême, par exemple, elle est plus longue que celle des autres jeûnes . De même, durant la Semaine Sainte, elle dépasse celle de tout le Carême . Ainsi, certaines personnes jeûnent sans interruption du Jeudi Saint jusqu'après la messe de minuit de Pâques . Les journées du "Baramone", c'est-à-dire de la préparation, avant Noël et l'Epiphanie, sont aussi une période d'abstinence continue. Quant aux personnes qui sont physiquement faibles, l'Eglise, selon le cas, fait preuve de flexibilité. Cependant, nous pouvons établir une règle générale importante :

La durée d'abstinence doit être déterminée selon les directives du confesseur .

Car certains pourraient exagérer et allonger démesurément la durée d'abstinence, ce qui pourrait leur porter préjudice aussi bien sur le plan physique que sur le plan spirituel, en suscitant en eux des pensées de la vaine gloire . D'autres pourraient être négligents à cet égard, au point de perdre le bienfait du jeûne . Aussi est-il préférable que le confesseur tranche lui-même cette question .

En ce qui concerne la règle générale d'abstinence , une question s'impose :

Y a-t-il un rapport entre l'abstinence et la neuvième heure du jour ?

Il paraît qu'il existe un lien entre eux. Nous remarquons en fait que pour la prière de la neuvième heure, l'Eglise a choisi le

chapitre de l'Evangile qui signale la bénédiction du repas après une période de faim (1).

Or, dans la prière de la neuvième heure, nous commémorons la mort de Notre-Seigneur Jésus-Christ sur la croix. Pourquoi donc a-t-on choisi ce passage de l'Evangile concernant la bénédiction du repas ? Il paraît que l'abstinence durait généralement jusqu'à la neuvième heure, et que les fidèles récitaient les prières de cette heure avec le passage approprié de l'Evangile, après quoi, ils se mettaient à table. Mais comme une grande partie de l'année est consacrée aux différents jeûnes, et pour ne pas changer le rite des prières quotidiennes, l'Eglise a gardé ces versets de l'Evangile pour toute l'année.

Ainsi, ce texte nous fait rappeler le jeûne même durant les jours gras, comme il nous fait rappeler la bénédiction du repas offert par le Seigneur à la foule, quelle que soit l'heure du repas.

Il est bien connu que la neuvième heure du jour correspond à trois heures de l'après-midi, en considérant que le jour commence normalement à six heures du matin .

En tout cas, il n'est pas nécessaire de trop s'étendre sur ce point, tant que la durée d'abstinence diffère d'une personne à l'autre et que nous avons laissé au confesseur le soin de la déterminer, selon l'état spirituel du fidèle ...

Ce qui nous importe, c'est l'état spirituel durant la période d'abstinence .

Nous ne voulons pas nous occuper des formalités ou des lois particulières concernant la durée d'abstinence, mais nous souhaitons examiner la manière qui permet au fidèle de profiter spirituellement du jeûne. En effet, l'homme pourrait s'abstenir de manger jusqu'à la neuvième heure de la journée ou jusqu'au

coucher du soleil, ou plus encore, jusqu'à l'apparition de l'étoile, sans tirer un profit spirituel du jeûne, car il s'y comporte d'une manière dépourvue de spiritualité. Quels sont donc les critères du jeûne spirituel ?

1. Il faudrait que la période d'abstinence soit marquée par l'austérité et l'ascétisme.

Durant cette période, il ne faudrait pas se préoccuper de ce qui concerne le corps, c'est-à-dire, lorsque vous vous abstenez de manger, il ne convient pas de songer à l'heure du repas, au menu que vous allez manger ou au plaisir ressenti en préparant les mets à manger. Au contraire, il faudrait que la période du jeûne soit une période d'austérité et d'ascétisme, durant laquelle vous vous élevez totalement au-dessus des préoccupations de la matière et de la nourriture.

2. Après la période d'abstinence, il ne faut pas manger avec avidité.

Celui qui, après une période d'abstinence, mange tout ce qu'il désire ou choisit les mets qu'il préfère, n'aura ni soumis ni mortifié son corps, et il n'aura point vaincu ses passions. Celui qui mange avec avidité tout ce qu'il désire, prouve qu'il n'a nullement profité spirituellement de la période d'abstinence, et qu'il n'y a appris ni l'austérité ni l'ascétisme que souligne le prophète Daniel lorsqu'il parle de son propre jeûne : *"Je ne mangeais point de nourriture désirable"*, dit-il (2). Une telle personne ressemblera à celui qui démolit ce qu'il a construit sans rien gagner ... ! Or le jeûne n'est point le fait de construire puis de détruire, puis de reconstruire et détruire de nouveau sans se relever de sa chute...!

3. Il ne faudrait pas attendre avec impatience la fin de la durée d'abstinence.

Lorsque le moment de manger arrive , il ne faut pas se précipiter pour manger . Il est souhaitable de résister même pendant quelques minutes . A l'heure du repas, dites-vous : "Prions un moment d'abord et puis nous mangerons", ou "lisons l'Evangile et méditons, ensuite nous mangerons". Que l'austérité qui a marqué votre abstinence se poursuive . C'est là le vrai bienfait spirituel que vous pourrez en tirer ...

Soyez guidé par votre sentiment spirituel et non par l'heure du repas .

Pénétrez le sens profond de l'abstinence qui tend à vous élever au-dessus du niveau de la nourriture , de la matière et de la chair .

Quant à la durée d'abstinence , il est souhaitable qu'elle vous conduise à ressentir la faim, ce qui est plus profitable ; cela nous amène à discuter le point suivant concernant le facteur de la faim dans le jeûne .

III. LE FACTEUR DE LA FAIM

Nombreux sont ceux qui s'abstiennent de nourriture puis mangent sans en ressentir le besoin , sans connaître ou supporter la faim afin d'en tirer les bienfaits spirituels . Or , les Saintes Ecritures nous présentent bien des exemples de la faim éprouvée lors du jeûne .

Notre-Seigneur Jésus-Christ jeûna jusqu'à la faim . Il en est de même des saints Apôtres .

En signalant le jeûne de Notre-Seigneur pendant quarante jours et quarante nuits, le Saint Evangile dit : *"Après quoi il eut faim "* (3). Selon l'Evangile de Saint Luc : *" Il ne mangea rien ces jours-là et, quand ils furent écoulés, il eut faim "* (4) . Il a été aussi mentionné dans une autre circonstance, le lundi de la Semaine Sainte, que Notre-Seigneur eut faim (5) .

Certains pourraient dire que le niveau du jeûne de Notre-Seigneur est difficile à atteindre; signalons donc celui des hommes qui comporte aussi l'élément de la faim .

Il a été dit de l'Apôtre Saint Pierre, que vers la sixième heure, *"il sentit la faim et voulut prendre quelque chose "* (6).

De même, en parlant de sa mission avec ses confrères, l'Apôtre Saint Paul dit que, pour l'accomplir, ils ont enduré *"labeur et fatigue, veilles fréquentes, faim et soif, jeûnes répétés"*(7). Il ajoute ailleurs: *"Je me suis initié à la satiété comme à la faim "* (8) .

Dieu a béatifié l'état de la faim lorsqu'Il a dit :

"Heureux, vous qui avez faim maintenant car vous serez rassasiés" (9) .

Si la faim de Lazare le pauvre lui a valu d'être emporté par les anges au sein de notre Père Abraham, car il a reçu ses maux sur terre, bien qu'ils lui fussent imposés, quelle sera, à plus forte raison, la récompense de celui qui a accepté la faim de son propre gré, par austérité et ascétisme, afin de s'approcher de Dieu ? !

Dieu a entraîné son peuple à la faim dans le désert .

Il lui a dit : *"Souviens-toi de tout le chemin que le Seigneur ton Dieu t'a fait faire pendant quarante ans dans le désert ... Il t'a humilié, Il t'a fait sentir la faim, Il t'a donné à manger la*

manne que ni toi ni tes pères n'aviez connue, pour te montrer que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais que l'homme vit de tout ce qui sort de la bouche du Seigneur " (10) .

Celui qui fuit l'expression: "*Il t'a humilié et t'a fait sentir la faim*", fuit du même coup la promesse de cette expression : "*Il t'a donné à manger la manne*" dans le désert ...

Cependant, le peuple d'Israël s'est plaint de l'exercice de la faim, aussi a-t-il péri dans le désert .

Le jeûne atteint sa plénitude dans la faim et l'endurance.

Si vous ne sentez pas la faim, vous ne pourrez accéder à la profondeur du jeûne . Si vous prolongez la période d'abstinence jusqu'à la faim et vous mangez immédiatement, vous n'aurez pas enduré la faim et vous ne vous y serez pas exercé et, partant, vous ne pourrez jouir des bienfaits spirituels qui en découlent .

Quelles sont donc les vertus spirituelles que comporte la faim?

Celui qui s'exerce à la faim ressent sa faiblesse, aussi s'éloigne-t-il de la vanité, du sentiment de sa propre force, de la confiance excessive en lui-même. Et dans sa faiblesse, l'humilité du corps le conduit à celle de l'esprit .

En mâtant le corps, il humilie l'âme qui sent alors le besoin d'une force pour la soutenir. Aussi recourt-elle à Dieu dans la prière en Lui disant : "Soutenez, Seigneur, ma faiblesse par Votre force divine, car je ne puis rien par moi-même".

La prière de l'homme à jeun est bien plus profonde .

Les prières ferventes ne peuvent émaner d'un corps abondamment rassasié .

C'est pour cette raison que la prière est toujours accompagnée de jeûne et que le jeûne est accompagné de prière . Quand les fidèles désirent prier avec profondeur, ils jeûnent. Aussi, les prières des fidèles, durant la Semaine Sainte, sont très profondes . Il en est de même des lectures quand, par suite de la faim, elles sont lues à voix basse ...

L'enregistrement d'un hymne de la Semaine Sainte durant cette période lui confère de la profondeur, car celui qui le chante est à jeun et jouit de la spiritualité du jeûne, alors que l'enregistrement du même hymne en dehors de la période du jeûne lui fait perdre beaucoup de sa profondeur spirituelle, et il pourrait même se transformer en une simple mélodie musicale .

Dieu voudrait que l'homme ressente sa faiblesse pour parvenir à l'humilité du cœur . Or, la faim aide l'homme à sentir sa faiblesse, aussi va-t-elle de pair avec les prosternements (métanoïas) qui ne conviennent pas à celui qui est rassasié .

A ce propos, mon conseil serait le suivant : Quand vous ressentez la faim, ne mangez pas tout de suite, mais patientez et jouissez de la bénédiction de la faim .

Notre-Seigneur Jésus-Christ jeûna quarante jours et quarante nuits, après quoi il eut faim . Quand Satan lui conseilla de manger, Il refusa malgré Sa faim, nous donnant ainsi le bon exemple ... Supportez donc la faim .

Quand vous ressentez la faim, ne la fuyez pas .

Ne cherchez pas à vous dérober à la sensation de la faim en vous préoccupant de certains entretiens, de certains divertissements ou en recourant au sommeil ...

Car en vous dérobant à la faim, vous vous évadez de la bénédiction qui en découle et de ses bienfaits spirituels, et vous

refusez de vous entraîner à la vertu d'endurance et à celle de la maîtrise du corps .

Il ne s'agit pas d'esquiver la faim, mais d'en tirer profit .

Si la faim exerce sa pression sur vous, dites-vous : "Je ne mérite pas de manger" .

Dites-vous : "Je ne mérite pas de manger à cause de mes péchés". Vous vous humiliez ainsi intérieurement au moment où vous l'êtes par suite de la fatigue du corps, et vous vous débarrassez de tout orgueil, de toute arrogance et de toute vanité. Dès lors, votre prière sera tout imprégnée d'humilité .

Mais celui qui se tient pour prier alors qu'il est dans toute sa vigueur, en pleine santé , et qu'il jouit d'une "force de fer " ... comment pourrait-il accéder à l'humilité ? !

Une courte prière, de deux minutes, faite en ayant faim vaut mieux qu'une longue prière, de plusieurs heures, faite en étant rassasié .

En réalité, l'homme qui a faim aspire à la prière, alors que celui qui est bien rassasié l'oublie souvent. C'est pour cette raison que la plupart des personnes pieuses prient avant de manger, et peu d'entre elles prient après le manger, sauf dans les occasions officielles ...

L'exercice de la faim dans le jeûne doit être appliqué avec pondération .

En fait, ceux qui expérimentent le bienfait spirituel tiré de la faim en prolongent la période ... Cependant, il ne faut pas pousser cette prolongation jusqu'à l'exagération qui mène à l'épuisement au point que la personne à jeun ne peut se tenir debout et préfère prier en se prosternant, non par humilité, mais pour assurer quelque repos au corps fatigué. Mais il faut

pratiquer cet exercice avec pondération, selon les limites d'endurance du corps . Cependant, nous vous disons en toute franchise :

Ne craignez pas la faim, elle ne durera pas avec vous .

Quand vous donnez à l'estomac une quantité d'aliments qui dépasse son besoin, il s'élargit pour en contenir davantage. Cet élargissement s'accroît en cas d'obésité, ce qui affaiblit les parois de l'estomac . Et si vous ne lui donnez pas ce qui le remplit, vous sentez la faim.

Alors que si vous supportez la faim et que vous ne donnez pas à votre estomac ce qui le remplit, celui-ci commence à s'y adapter et se rétrécit, et en poursuivant cet exercice, il ne peut plus contenir une grande quantité ... et la faim ne persiste pas, car le peu qu'il reçoit le rassasie .

L'homme avisé se maîtrise lui-même et suit un régime convenable. Il ne mange pas trop au point d'élargir excessivement son estomac, ni il exagère dans l'abstinence au point que l'estomac se rétrécit et ne peut plus recevoir la quantité indispensable au corps .

A cet égard, la modération est une preuve de sagesse comme elle est bénéfique.

IV. LE JEUNE ET LA VIGILANCE

Quand l'estomac est rempli, le corps s'alourdit et il a tendance au sommeil. Quant à celui de l'homme à jeun, il est

léger, car il n'est pas encore alourdi par le métabolisme de la digestion, aussi est-il capable de veiller .

Le jeûne et la vigilance confèrent une lucidité à la pensée . D'ailleurs tous les saints qui ont excellé dans le jeûne étaient reconnus par leur vigilance .

Nous constatons que les disciples, après avoir mangé, se sont endormis dans le jardin de Gethsémani et ils n'ont pas pu veiller une heure avec le Seigneur (11) .

Et vous, mon frère, il n'est pas dans votre intérêt que l'Époux vienne et vous trouve en train de dormir, alors que la Sainte Bible dit :

“Heureux ces serviteurs que le maître en arrivant trouvera en train de veiller !” (12) .

Entraînez-vous donc au jeûne, car celui-ci va de pair avec la vigilance . Nous entendons par vigilance le fait de veiller avec Dieu et de passer la nuit en prière .

V. LES DIFFERENTS GENRES DE NOURRITURE

Après avoir examiné le problème de la faim et de l'abstinence, il nous faudrait aborder celui de différents genres de nourriture . Il convient de nous rappeler à ce propos ce qu'a dit Daniel de son jeûne :

“ Je ne mangeais point de nourriture désirable ” (13) .

Si vous jeûnez en donnant à votre corps tout ce qu'il désire, vous n'aurez pas jeûné en réalité . Eloignez-vous donc de toute

nourriture désirable, afin de dompter votre corps et de le soumettre à votre volonté . Ne demandez pas un met déterminé et n'exigez pas qu'il soit préparé d'une certaine façon qui le rend délicieux pour vous . Et si un met désirable vous est offert, sans que vous le demandiez, n'en mangez pas beaucoup...

Je ne voudrais pas vous dire de suivre le conseil d'un saint Père qui a dit : *"Si on vous offre un met que vous désirez, goûtez-le quelque peu puis mangez-le"* . Il entend peut-être par là que vous y ajoutiez quelque chose qui en change le goût ...

Du moins, quand il s'agit d'une nourriture désirable, n'en mangez pas toute la quantité qui vous est offerte. Un des Pères a dit à ce propos : *"Cessez d'en manger même si vous le désirez encore"* . C'est-à-dire que votre corps voudrait se rassasier de ce met, mais vous vous maîtrisez et vous vous abstenez d'en manger.

Bien des questions se posent à ce propos :

Est-il permis durant le jeûne de manger le beurre végétal et industriel et le fromage dimex ? Pouvons-nous manger du poisson dans tel jeûne ? Que pensez-vous du chocolat noir ? ...

Ce sont des questions auxquelles l'on peut répondre du point de vue de la composition de ces genres de nourriture, mais on peut les examiner aussi du point de vue spirituel .

En se tenant à la lettre, le beurre végétal composé d'huile hydrogénée, est une nourriture permise durant le jeûne . Mais si vous le mangez pour jouir du goût du beurre, la situation est différente . Du point de vue de la forme, vous observez le jeûne, du point de vue spirituel, vous n'en profitez pas .

Nous ne voulons pas nous en tenir au seul formalisme cultuel du jeûne .

Il en est de même du fromage dimex : Y-a-t-il dans ses ingrédients un élément animal ? Cela du point de vue de la forme, mais du point de vue spirituel : Aimez-vous le fromage et tenez-vous à en manger pour satisfaire les désirs de votre corps durant le jeûne ? La même règle s'applique au chocolat noir : Désirez-vous ce genre spécialement ? Pourquoi ne le remplacez-vous pas par une tasse de chocolat ?

Quant au poisson, il est, par son origine, une nourriture animale . Cependant, on a permis aux faibles, qui ne supportent pas les longues périodes de jeûne, d'en manger. Mais il faut s'en abstenir dans les jeûnes seigneuriaux de premier degré .

Cependant, si vous désirez le poisson durant le jeûne, n'importe quel jeûne, n'en mangez pas .

Cette règle s'applique non seulement au poisson mais à tout met désirable, même s'il est autorisé, car il incombe à l'homme de maîtriser ses passions durant le jeûne .

Le mariage n'est-il pas permis ? Cependant, ceux qui observent le jeûne évitent les relations charnelles durant cette période, afin d'accéder à la maîtrise de soi (14), plus encore, Darius, le roi païen, se conforma a cette règle (15) .

VI. LA NOURRITURE D'ORIGINE VEGETALE

En ce qui concerne le jeûne, nous avons déjà traité le problème de l'abstinence et celui de la faim. Il nous faudrait examiner celui de la nourriture végétale, pour voir que c'est un régime divin, et que c'est le principe originel dès le début de la

création, car nos Premiers Parents, Adam et Eve aussi bien que Noé et ses enfants étaient des végétariens .

Dieu créa l'homme végétarien .

Dans le Paradis, Adam et Eve ne mangeaient que les plantes: les légumineuses et les fruits . Dieu leur dit : “ *Je vous donne toutes les herbes portant semence, qui sont sur toute la surface de la terre, et tous les arbres qui ont des fruits portant semence*”(16) .

Même les animaux étaient, en ce temps-là, des herbivores, car Dieu dit : “ *A toutes les bêtes sauvages, à tous les oiseaux du ciel, à tout ce qui rampe sur la terre et qui est animé de vie, je donne pour nourriture toute la verdure des plantes*” (17) .

Après avoir été chassé du Paradis, l'homme demeura végétarien .

Mais en plus des légumineuses et des fruits de la terre, il lui était permis de manger de l'herbe de la terre, c'est-à-dire les légumes. Après le péché, Dieu lui dit : “ *Tu mangeras l'herbe des champs* ” (18) .

Nous n'avons jamais entendu dire qu'Adam et Eve étaient tombés malades par suite de la sous-alimentation . Mais nous savons que notre père Adam, qui était végétarien, a vécu 930 ans(19) . De même la vie de ses enfants et de ses petits-enfants se prolongea durant ces générations végétariennes (20) .

Il n'a été permis à l'homme de manger de la viande qu'après le déluge .

Cela eut lieu durant une période sombre où “ *la méchanceté de l'homme était grande sur terre* ” , au point que “ *le Seigneur se repentit d'avoir fait l'homme sur la terre et Il s'affligea dans son cœur* ” (21), et Il inonda le monde par le déluge .

Quand l'arche reposa sur terre, Dieu dit à notre père Noé et à ses enfants : *" Tout ce qui se meut et possède la vie vous servira de nourriture, Je vous donne tout cela au même titre que la verdure des plantes. Seulement vous ne mangerez pas la chair avec son âme, c'est-à-dire le sang "* (22) .

Quand Dieu guida Son peuple dans le désert, Il lui donna une nourriture végétale .

C'était la manne : *" On eût dit de la graine de coriandre, c'était blanc avec un goût de galette au miel "* (23) . Le peuple la récoltait, puis la broyait à la meule ou l'écrasait au pilon . Il la faisait cuire dans un pot pour en faire des galettes. Elle avait le goût d'un gâteau à l'huile (24) .

Quand Dieu permit au peuple de manger de la viande, Sa colère s'enflamma contre lui .

Cette permission a été donnée par suite de leur passion et de leur plainte concernant la viande qu'ils ont demandée avec larmes. Dieu combla leur désir et les frappa d'une grande plaie: *"La viande était encore entre leurs dents, elle n'était pas encore machée, que la colère du Seigneur s'enflamma contre le peuple. Le Seigneur le frappa d'une grande plaie "* (25) .

La nourriture végétale était aussi celle de Daniel et de ses compagnons .

Ils ne mangeaient que des légumineuses (26), car ils avaient à cœur de ne pas se souiller en prenant part aux mets du roi et au vin de sa table (27) .

En parlant de son jeûne, le prophète Daniel dit : *" Je ne mangeais point de nourriture désirable; viande ni vin n'approchaient de ma bouche et je ne m'oignais point, jusqu'au terme de ces trois semaines "* (28) .

De même Ezéchiel , dans son jeûne, ne prenait qu'une nourriture végétale .

Il se comporta ainsi par suite d'un ordre divin, car le Seigneur lui dit : “ *Prends du froment , de l'orge, des fèves, des lentilles, du millet et de l'épeautre* ” (29) .

La nourriture végétale est légère, simple et apaisante .

Elle ne comporte pas la lourdeur de la viande dont le gras et la graisse ont un effet nocif sur la santé . Nous le constatons même chez les animaux : les fauves sont carnivores et les animaux domestiques sont herbivores . Il est d'ailleurs connu que le tempérament des végétariens est plus calme que celui des personnes qui se nourrissent de viande . Il est étonnant que la plupart des animaux que nous mangeons soient des herbivores, tels les bovins, les ovins et la volaille .

Ces animaux herbivores n'ont pas été affaiblis par la nourriture végétale . Plus encore, l'on dit des personnes dont la santé est bonne qu'elles ont une santé de “dromadaire ou de cheval”, or ces animaux sont des herbivores . Autrefois, certains peuples organisaient des courses de taureaux pour démontrer la force de l'homme qui est capable de combattre ces animaux très forts, et qui ne sont que des herbivores . Donc, la nourriture végétale n'affaiblit pas le corps .

La vie de bien des végétariens s'est prolongée . C'est le cas de bien d'ermites et des solitaires pèlerins .

Le célèbre écrivain Bernard Shaw était végétarien. Il a vécu 94 ans et, sa vie durant, il n'a été atteint d'aucune maladie. Qu'ils sont nombreux les végétariens qui ont connu la longévité .

Saint Paula, le premier des solitaires pèlerins, a vécu quatre-vingts ans dans le désert, durant lesquels il n'a vu aucun visage

humain, c'est-à-dire qu'il a vécu près de cent ans. D'ailleurs, la plupart des solitaires pèlerins ont vécu longtemps. Ils étaient non seulement des végétariens, mais ils menaient aussi une vie d'ascèse et se nourrissaient sobrement et, cependant, ils jouissaient d'une bonne santé .

Saint Antoine, le père de tous les moines, a vécu cent cinq ans, et sa vie était un jeûne continu. Sa santé était bien forte et il était capable de marcher des dizaines de milles sans éprouver de fatigue ...

Je ne voudrais pas discuter la question de la nourriture végétale du point de vue scientifique, mais du point de vue pratique dans la vie de l'humanité depuis Adam ...

Il est vrai que les principaux acides aminés sont plus abondants dans les protéines animales que dans les protéines végétales. En tous cas, celles-ci en contiennent certaines quantités, mais à un taux inférieur. Cependant, ces quantités étaient suffisantes pour assurer la vie de toutes les personnes que nous avons déjà mentionnées, aussi bien que la vie des moines et des végétariens qui jouissaient d'une très bonne santé .

Cependant, il ne faut pas oublier que dans certains jeûnes, l'Eglise permet de manger le poisson qui contient de la protéine animale, sans compter les longues périodes de l'année sans jeûne.

Ainsi ne craignez pas d'observer le jeûne, car le corps en est bénéficiaire .

VII. LES AVANTAGES DU JEUNE POUR LE CORPS

Les avantages que tire le corps du jeûne sont multiples; en voici quelque-uns :

1. Le jeûne constitue une période de repos pour certains appareils du corps .

C'est une période durant laquelle se reposent tous les appareils de digestion et d'assimilation, tels l'estomac, les intestins, le foie et la vésicule biliaire, qui sont épuisés par les grandes quantités de nourriture et par les aliments à constitution complexe, surtout si l'on mange sans cesse ou sans horaire fixe (tel celui qui mange et boit entre les repas ou durant les visites). En fait, l'appareil digestif finit par être dérangé, à force de recevoir une nourriture supplémentaire, alors que celle des repas principaux n'est qu'à moitié digérée ou sur le point d'être totalement digérée .

Pendant le jeûne, l'appareil digestif est en repos durant les heures d'abstinence et, lorsqu'on mange, l'appareil digestif ne reçoit qu'une nourriture légère qui est loin de l'esquinter. D'autre part, durant le jeûne, le fidèle se défait de l'habitude de manger entre les repas . Même en dehors des périodes de jeûne, il est recommandable de se soumettre à cet exercice et d'en faire une règle constante, sauf dans de rares exceptions .

2. La nourriture végétale permet d'éviter l'augmentation du taux du cholestérol dans le sang .

Rien n'élève gravement le taux du cholestérol dans le sang autant que les viandes avec tout ce qu'elles contiennent de lard et de graisse, augmentant ainsi le danger des thromboses . C'est pour cette raison que les médecins recommandent fortement de

s'abstenir de tout aliment gras, tels le beurre, la viande, les œufs, afin de sauvegarder la santé du corps, surtout après un certain âge et dans certains cas spéciaux . Ils recommandent aussi la nourriture végétale et cherchent, autant que possible, de faire revenir l'homme à sa première nature et à la nourriture du paradis d'Eden .

3. Le jeûne empêche l'obésité et l'adiposité .

L'adiposité accumule une grande quantité de graisse qui fatigue et épuise le cœur, car celui-ci est obligé de pomper le sang à un tas de tissus dépassant la moyenne normale qu'il est capable de nourrir, sans compter les nombreuses maladies du corps provoquées par l'obésité .

Ainsi, pour sauvegarder la santé du corps, les médecins exigent de diminuer son poids et de le soumettre à un régime rigoureux . Ils ordonnent de même à la personne dont l'obésité risque d'affecter la santé et qui mange sans frein, de se contrôler et de suivre un régime rigoureux .

La personne qui jeûne et qui se maîtrise elle-même n'a pas besoin de régime .

Le jeûne en tant que remède spirituel transcende le remède physique, car il est à la fois une thérapie pour l'esprit, le corps et l'âme .

Plût à Dieu que l'homme jeûne pour un objectif spirituel, pour l'amour de Dieu, et la santé de son corps s'améliorera automatiquement durant le jeûne . Cela vaut mieux pour lui que d'être obligé de le faire par ordre du médecin afin de réduire son poids ...

C'est vraiment un drame que l'homme passe une grande partie de sa vie à former des tissus dans son corps et à y

accumuler de la graisse, pour passer le restant de sa vie à se débarrasser de ces masses qu'il s'est fatigué à former .

S'il était modéré et s'il avait reconnu dès le début la valeur et les avantages du jeûne, il n'aurait pas eu besoin de déployer tant d'efforts à bâtir et à démolir .

C'est le cas de certaines femmes qui mangent tellement qu'elles perdent leur ligne et qui, sur les conseils des médecins, sont obligées de suivre un régime alimentaire à quantités restreintes. Ainsi, réduisent-elles leur nourriture, non pour Dieu, mais pour assurer la beauté du corps . Elles s'abstiennent de manger sans toutefois jouir de la bénédiction du jeûne, vu qu'elles ne le font pas pour l'amour de Dieu ...

Ne vaudrait-il pas mieux pour ces personnes de jeûner et d'assurer à leur corps la bonne santé et la beauté, tout en accordant à leur esprit l'occasion de s'élever et de s'approcher de Dieu ? !

Jeûnez donc pour Dieu, avant que le monde ne vous contraigne à le faire sans aucun avantage spirituel .

4. Le jeûne est une thérapeutique pour bien des malades.

Un des livres importants que j'ai lu dans ce domaine est celui du savant russe, Alex Soforine, intitulé : *La thérapeutique par le jeûne* (traduit en arabe en 1930) .

Ce savant a mentionné que le jeûne aide le corps à expulser les toxines, dont il se débarrasse généralement par les différentes opérations d'excrétion, mais il se pourrait qu'il en reste une petite quantité qui sera éliminée par le jeûne .

Ce savant dit également que, durant le jeûne, le corps ne trouve pas de quoi se nourrir, c'est alors que certains tissus se

décomposent pour lui fournir la nourriture nécessaire, en premier lieu la graisse, les tissus malades et contaminés, et c'est ainsi que le corps s'en débarrasse .

Ce savant a constaté que l'abstinence prolongée, selon un certain système, représente une thérapeutique pour bien des maladies. Je vous propose de consulter cette étude qui représente l'opinion d'un savant ayant expérimenté ce qu'il avance dans son livre .

Y-a-t-il d'autres avantages que le jeûne peut offrir au corps? Evidemment :

5. Le jeûne rend le corps léger et actif .

Nos pères qui ont excellé dans l'observance du jeûne avaient un corps léger et un esprit en plein essor . Leurs mouvements étaient actifs et leur cœur intrépide . Ils pouvaient marcher des dizaines de kilomètres par jour sans se fatiguer. Ils se déplaçaient dans le désert comme des gazelles . Ils n'avaient point un esprit alourdi, au contraire ils étaient bien lucides. Ainsi, le jeûne leur accordait la vivacité du corps, de l'esprit et de l'intelligence . Ils ont trouvé, dans le jeûne, leur repos et leur plaisir, c'est pourquoi leur vie entière était devenue une vie de jeûne .

6. Que personne ne prétende donc que le jeûne ou la nourriture végétale affaiblissent la santé, car, en fait, ils l'améliorent .

Le jeûne n'est pas uniquement une thérapeutique pour l'esprit, mais il l'est également pour le corps . Nous n'avons jamais entendu dire que la nourriture végétale a causé l'affaiblissement d'un être ...

Le prophète Daniel et ses trois jeunes compagnons n'ont pas mangé de la viande sur la table du roi et ils se sont contentés des

légumineuses, et pourtant leur santé s'est améliorée bien plus que celle des autres (30) .

Les solitaires pèlerins et les grands Pères du monachisme étaient très rigoureux dans leur jeûne, et nous n'avons jamais entendu dire que le jeûne les avait affaiblis, bien au contraire, ils jouissaient d'une bonne santé même dans leur vieillesse. Personne n'a jamais dit qu'Adam et Eve et tous les pères antédiluviens étaient tombés malades, ou que leur santé avait été affectée, par suite de la nourriture végétale. Ne vous inquiétez donc pas quant à votre santé physique .

Ce n'est point le jeûne mais la nourriture excessive qui fatigue le corps .

L'excès de nourriture, l'avidité menant à l'indigestion, le manque de contrôle en mangeant, le mélange de nourritures hétérogènes, aussi bien que l'accumulation dans l'estomac d'un nouvel aliment sur un autre à moitié digéré, sont autant de facteurs qui fatiguent le corps. Il en est de même des calories supplémentaires résultant d'une nourriture exagérée . Qu'elles soient nombreuses les maladies causées par l'excès de nourriture !

Pour cette raison, il faudrait s'affranchir de l'idée prétendant que le jeûne nuit à la santé .

C'est une idée erronée émanant probablement de l'affection exagérée des mères vis-à-vis de leurs enfants, au temps où la mère se réjouissait de voir son enfant devenir potelé et corpulent, se figurant que telle est la santé, alors qu'en réalité la santé de l'enfant potelé pourrait être plus fragile que celle de l'enfant mince .

L'affection erronée des mères s'opposait au jeûne de leurs enfants ou les apeurait du jeûne. Nous affirmons que cette

affection est erronée, car elle n'offre pas à l'esprit la même sollicitude accordée au corps, comme si ces mères ne l'étaient que pour le corps de leurs enfants. Par crainte pour la santé de ces derniers, elles se souciaient de la nourriture corporelle sans accorder le moindre intérêt à la nourriture spirituelle ! ...

Cependant, nous avons entendu parler de saints enfants qui pratiquaient le jeûne .

L'exemple nous est donné par Saint Marc, l'ermite de la montagne de Saint Antoine, qui pratiquait le jeûne dès sa tendre enfance, et qui en fit un mode de vie .

Il en est de même de Saint Chénouda, père des anachorètes qui, à l'âge de neuf ans, donnait sa nourriture aux bergers et jeûnait jusqu'au coucher du soleil et qui, tout en étant à jeun, se tenait debout pour prier .

Le jeûne concernait tout le monde, grands et petits, et il accordait à tous santé et force . Il débarrassait leur corps du surplus de graisse et de la rétention d'eau .

Ainsi les corps de bien des saints ont été sauvegardés de la décomposition, car la bénédiction divine les en a préservés en récompense à leur sainteté, sans compter que leurs corps étaient dépourvus des causes de putréfaction, vu le peu d'eau et de graisse qu'ils contenaient .

Les viandes peuvent être conservées plus longtemps sans putréfaction, si elles sont grillées ou exposées à la chaleur qui élimine d'elles toute l'eau et fait fondre la graisse qu'elles contiennent, de sorte qu'elles deviennent sèches, ce qui permet leur conservation . Tels étaient, jusqu'à un certain point, les corps des saints sous l'effet du jeûne, sans graisse, sans surplus d'eau, ce qui a empêché la décomposition de les atteindre ...

Mais pourquoi mettons-nous l'accent sur le corps ? Le jeûne est-il, uniquement, une vertu corporelle ?

VIII. LE JEÛNE N'EST PAS UNIQUEMENT UNE VERTU DU CORPS

Le jeûne n'est pas uniquement une vertu du corps indépendamment de l'esprit. Toute œuvre à laquelle l'esprit ne participe pas ne peut nullement être considérée comme une vertu. Quel est donc le rôle du corps ? Et quel est celui de l'esprit ?

Le véritable jeûne est tout d'abord une œuvre spirituelle à l'intérieur du cœur .

L'œuvre du corps dans le jeûne prépare celle de l'esprit, comme elle est un moyen d'expression des sentiments de l'esprit .

L'esprit s'élève au-dessus du niveau de la matière, de la nourriture et de celui du corps, guidant celui-ci dans son triomphe et ses aspirations spirituelles; dès lors, le jeûne ne sera que le moyen par lequel le corps exprime tout ce processus .

Si nous limitons notre définition du jeûne au seul assujettissement du corps par la faim et par sa privation des désirs, nous aurons souligné l'aspect négatif du jeûne et nous aurons négligé son œuvre spirituelle positive .

Le but du jeûne n'est pas la faim du corps, mais la nourriture de l'esprit .

Le jeûne n'est ni une torture, ni un martyre, ni une croix pour le corps, comme le pensent certains, c'est plutôt une transcendance du corps pour atteindre le niveau où il sera à même de collaborer avec l'esprit. Nous n'entendons pas faire souffrir le corps par le jeûne, mais nous cherchons à éviter de nous comporter selon la chair. Ainsi, celui qui jeûne n'agira plus selon les désirs de la chair, mais il deviendra une personne spirituelle. Le jeûne est l'expression d'un esprit imprégné d'ascétisme qui permet au corps d'y prendre part .

Le jeûne n'est nullement un corps à qui on impose la faim, mais un corps reconnu par son ascétisme .

Il n'est pas seulement l'abstinence du corps, mais plutôt la pureté et la transcendance du corps. Il n'est pas l'état du corps qui a faim et qui désire manger, mais celui du corps qui s'est délivré de ce désir et pour qui la nourriture a perdu toute importance ...

Le jeûne est une période où l'esprit, attirant avec lui le corps, s'élève vers Dieu .

L'esprit délivre le corps de ses fardeaux, l'attirant avec lui vers le haut pour accomplir ensemble, sans aucune entrave, l'œuvre de Dieu, et le corps spiritualisé s'en réjouit. Le jeûne est une période spirituelle durant laquelle le corps et l'esprit s'adonnent conjointement à l'œuvre spirituelle. Tous deux participent à une seule œuvre, celle de l'esprit. C'est ensemble qu'ils prient, méditent et louent le Seigneur, assurant ainsi leur intimité avec Dieu .

Nous prions non seulement avec un corps à jeun, mais aussi avec un esprit en état d'abstinence .

Nous prions avec une pensée et un cœur qui refusent de s'abandonner aux passions et aux désirs, avec un esprit qui rejette l'amour de ce monde auquel il est mort, ayant consacré toute sa vie à Dieu, se nourrissant de Lui et de Son amour .

Ainsi, le jeûne devient un moyen efficace pour l'œuvre spirituelle et crée l'atmosphère spirituelle où l'homme vit totalement par son cœur, son âme, son esprit, sa pensée, ses sens et ses sentiments .

Durant le jeûne, l'homme ne prête pas attention à tout ce qui a rapport au corps. Dans cet état spirituel, ni l'esprit ni le corps ne s'en soucient .

Ainsi le jeûne est le moyen par lequel le corps exprime son renoncement à la matière et à tout ce qui est matériel, et son aspiration à vivre avec Dieu. Ce renoncement prouve la participation du corps à l'œuvre de l'esprit et à ses qualités . C'est ainsi que le comportement du corps se spiritualise et qu'il acquiert l'image de l'esprit .

IX. NE VOUS SOUCIEZ PAS DE CE QUI CONCERNE LE CORPS .

Dans son discours sur la nourriture spirituelle, Notre-Seigneur dit :

“Travaillez non pour la nourriture qui se perd, mais pour la nourriture qui demeure en vie éternelle ” (31) . Il parle ensuite du pain qui vient du ciel, le pain véritable, le pain de Dieu et le pain de la vie (32). Il nous oriente ainsi vers l'esprit et sa

nourriture et il guide nos pensées vers ce qui est spirituel, afin que nous ne nous préoccupions pas du corps et de sa nourriture .

Lorsqu'Il mentionna l'expression affirmant que "*ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme*" (33), Il entendait par là que l'homme ne doive pas vivre uniquement selon la chair, comptant sur le pain en tant que nourriture, et ignorant l'esprit et sa nourriture. De cette nourriture spirituelle, Notre-Seigneur dit à Ses disciples:

"J'ai à manger un aliment que vous ne connaissez pas"(34). Là, une question s'impose :

Sur la montagne, le Christ jeûnait-Il ou se nourrissait-Il?

La réponse est la suivante : Il était à jeun et il se nourrissait aussi. Sur le plan corporel Il était à jeun, sur le plan spirituel Il Se nourrissait. Il avait un autre aliment que les gens ne connaissaient pas, et par lequel Son esprit a pu soutenir le corps à jeun tout au long des quarante jours, durant lesquels le Christ ne se soucia point de nourrir le corps, ou plutôt, Il le laissa s'alimenter de la nourriture de l'esprit .

Il nous a appris à nous préoccuper de ce qui concerne l'esprit et non de ce qui concerne le corps. A ce propos, nous nous rappelons ce que l'Esprit Saint nous affirme par la bouche de Saint Paul qui expose la question de **l'intérêt accordé à ce qui concerne le corps et à ce qui concerne l'esprit** .

Il dit: "*Il n'y a donc plus de condamnation pour ceux qui sont dans le Christ Jésus ... dont la conduite n'obéit pas à la chair mais à l'esprit* ". C'est ainsi que nous voudrions nous conduire pendant le jeûne et notre vie durant .

Et, poursuivant son exposé à ce sujet, l'Apôtre affirme : *“En effet, ceux qui vivent selon la chair désirent ce qui est charnel, ceux qui vivent selon l'esprit, ce qui est spirituel”* (35).

De quoi vous préoccupez-vous? de ce qui concerne l'esprit ou de ce qui concerne la chair ?

Qu'est-ce qui vous importe le plus, votre croissance spirituelle ou le confort de votre corps ? Vous souciez-vous de votre santé spirituelle ou bien tout votre intérêt est-il porté sur votre santé physique ? Si vous vous préoccupez de votre santé spirituelle, Dieu vous accordera aussi, sans aucun doute, celle du corps durant la période du jeûne, comme nous l'avons déjà exposé. Mais le danger de l'intérêt accordé à la chair est souligné par ces expressions graves :

“Car le désir de la chair, c'est la mort ... puisque le désir de la chair est inimitié contre Dieu” (36) .

Qui peut supporter ces paroles et continuer à se conduire selon la chair ?

Voilà que l'apôtre affirme à ce propos : *“Ceux qui sont dans la chair ne peuvent plaire à Dieu”* (37) . *“Ainsi donc, mes frères, nous sommes débiteurs, mais non point envers la chair pour devoir vivre selon la chair ...”* *“Car si vous vivez selon la chair vous mourrez. Mais si par l'Esprit vous faites mourir les œuvres du corps, vous vivrez”* (38) .

Quelles sont belles ces paroles de l'Apôtre. En fait, par le jeûne, nous ne faisons pas mourir le corps, mais nous faisons mourir les œuvres de la chair, nous les faisons mourir par l'esprit pour que nous vivions. Nous ne torturons pas le corps, mais nous évitons de nous comporter selon la chair ...

Nous ne permettons pas à la chair d'assouvir ses passions et ses désirs, mais nous lui permettons de se transcender et de s'élever au-dessus de la matière pour se soumettre à l'esprit, car l'Apôtre affirme à ce propos : “ *le désir de l'esprit, c'est la vie et la paix* ” (39) . C'est là notre conception du jeûne. D'ailleurs les paroles de l'Apôtre suscitent la question suivante :

Vous souciez-vous durant le jeûne de tout ce qui concerne l'esprit ?

C'est à cette question que nous consacrerons les chapitres suivants, afin que notre jeûne soit un jeûne spirituel et agréé de Dieu, et que nous ne concentrons pas tout notre intérêt sur le côté physique du corps, en ignorant l'œuvre spirituelle, et afin de comprendre le jeûne d'une façon spirituelle et d'avoir durant cette période un programme spirituel profitable ...

Si le jeûne n'est pas uniquement la faim du corps mais plutôt la nourriture de l'esprit, cherchons donc quelles sont les différentes nourritures de l'esprit et si, oui ou non, nous en profitons durant le jeûne .

(1) *Luc, 9: 10-17.*

(2) *Daniel, 10: 3.*

(3) *Mathieu, 4: 2.*

(4) *Luc, 4: 2.*

(5) *Marc, 11: 12.*

(6) *Actes, 10: 10.*

(7) *II Corinthiens, 11: 27.*

(8) *Philippiens, 4: 12.*

(9) *Luc, 6: 21.*

(10) *Deutéronome, 8: 2-3.*

(11) *Mathieu, 26: 40.*

(12) *Luc, 12: 37.*

(13) *Daniel, 10: 3.*

(14) *I Corinthiens, 7: 5.*

(15) *Daniel, 6: 18.*

(16) *Genèse, 1: 29.*

(17) *Id., 1: 30.*

(18) *Id., 3: 18.*

(19) *Id., 5: 5.*

(20) *Id., 5.*

- (21) *Id.*, 6: 5-6 . (22) *Id.*, 9: 3-4 .
 (23) *Exode*, 16: 31 . (24) *Nombres*, 11: 8 .
 (25) *Id.*, 11: 33-34 . (26) *Daniel*, 1: 12 .
 (27) *Id.*, 1: 8 . (28) *Id.*, 10: 3 .
 (29) *Ezéchiel*, 4: 9 . (30) *Daniel*, 1: 15 .
 (31) *Jean*, 6: 27 . (32) *Id.*, 6: 32-35 .
 (33) *Mathieu*, 4: 4 . (34) *Jean*, 4: 32 .
 (35) *Romains*, 8: 1, 4, 5 . (36) *Id.*, 8: 6-7 .
 (37) *Id.*, 8: 8 . (38) *Id.*, 8: 12-13 .
 (39) *Id.*, 8: 6 .





TROISIEME CHAPITRE

SANCTIFIEZ UN JEUNE



Le Seigneur dit par la bouche du prophète Joël : *“Sanctifiez un jeûne, publiez une solennité”* (1). Que signifie sanctifier un jeûne ? et comment peut-il l’être ?

I. SIGNIFICATION DE L'EXPRESSION “SANCTIFIEZ UN JEUNE”

A l'origine, le terme grec “sanctifier” signifiait consacrer .

Lorsque le Seigneur dit à Moïse : “ *Sanctifie-Moi tout premier-né, prémices du sein maternel ... il est à Moi* ” (2). Il entendait qu'on Lui consacraît ces premiers-nés qui ne devaient point servir un autre objectif : les premiers-nés des hommes étaient consacrés au service de Dieu avant l'élection d'Aaron et de ses enfants . De même, les premiers-nés des animaux Lui étaient offerts en sacrifices .

Les habits du culte étaient consacrés à Dieu pour le service sacerdotal . Le Seigneur dit à ce propos au prophète Moïse : “*Ils feront des vêtements sacrés pour ton frère Aaron et pour ses fils, afin qu'ils exercent Mon sacerdoce* ” (3) .

Les accessoires de l'autel sont sacrés parce qu'ils sont consacrés à Dieu et à Son service et ils ne peuvent être utilisés pour un autre objectif ...

Sanctifier une maison pour Dieu signifie la Lui consacrer, aussi ne peut-elle être utilisée pour un objectif autre que le culte divin, car "*Ma maison sera appelée une maison de prière*" (4), affirme le Seigneur .

Certains pourraient se demander : qu'entendait Notre-Seigneur en disant de Ses disciples : "*Pour eux Je Me sanctifie Moi-même ... ?*" (5) . Il entendait qu'Il se consacrait à eux, c'est-à-dire à l'Eglise, car Il est venu pour les racheter ...

De là, tout ce qui est sacré est consacré à Dieu .

Ce sont des choses réservées à Dieu Seul et elles Lui sont consacrées, telles les prémices . A ce propos, le Seigneur dit par la bouche du prophète Ezéchiel : "*C'est là que J'accueillerai et que Je rechercherai vos offrandes, le meilleur de vos dons et toutes vos choses saintes*" (6) . Et des prémices de chaque arbre fruitier, Il dit : "*La quatrième année tous les fruits en seront consacrés dans une fête de louange au Seigneur*" (7), c'est-à-dire que ces fruits seront consacrés et reviendront aux prêtres de Dieu . De tous les fonds qui entrent dans le trésor de Dieu dans le temple, il a été dit qu'ils "*seront consacrés au Seigneur, ils entreront dans Son trésor*" (8), c'est-à-dire qu'ils Lui seront réservés .

La sanctification de certains jours signifiait ainsi qu'ils étaient consacrés à Dieu .

Lorsque le Seigneur dit : "*Tu te souviendras du jour du Sabbat pour le sanctifier*" (9), Il entendait qu'il soit consacré à Dieu, et qu'on n'y fera aucun ouvrage. Il en est de même de la

sanctification de toutes les solennités et des fêtes du Seigneur, où sont organisées des assemblées saintes; ce sont des jours consacrés à Dieu où l'on ne fait aucune œuvre servile (10) .

De même sanctifier le jeûne signifie le consacrer au Seigneur .

Les jours du jeûne sont sacrés, c'est-à-dire réservés à Dieu, ce sont la part du Seigneur non du monde, ils sont "consacrés au Seigneur".

La Révélation divine affirme ce sens en disant : "*Sanctifiez un jeûne, publiez une solennité* " (a), car la retraite va de pair avec la sanctification du jeûne à Dieu, c'est-à-dire sa consécration au Seigneur .

Que pouvez-vous faire, s'il ne vous est pas possible de réserver tout le temps à Dieu et si vous ne pouvez pas observer une retraite par suite de votre travail officiel ?

Autant que possible, exercez-vous à la retraite, pour vous adonner à Dieu, et si, malgré vous, vous n'avez pas de temps, il y a un autre moyen de consécration :

Du moins consacrez à Dieu l'objectif même du jeûne .

C'est ainsi qu'il deviendra un jeûne sacré, c'est-à-dire réservé à Dieu quant à son objectif. L'on pourrait donc lui appliquer le sens courant du terme sacré, c'est-à-dire pur, car il est voué à Dieu ...

Dieu est-Il l'objectif de votre jeûne ?

II. OBJECTIF DU JEUNE

Pourquoi jeûnons-nous ? Quel est l'objectif de notre jeûne ? Car c'est à partir de l'objectif de l'homme que se déterminent le moyen et les conséquences .

Jeûnons-nous uniquement par habitude rituelle ?

Observons-nous le jeûne uniquement parce que le Katamarès (livre des lectures quotidiennes de l'Eglise) ou le calendrier signale que le temps du jeûne a commencé, ou parce que l'Eglise l'a annoncé ? Dans ce cas, le facteur intérieur du cœur n'y est pas présent sous tous ses aspects ... Evidemment l'obéissance à l'Eglise et au commandement est indispensable, mais lorsque nous observons le commandement, nous devons l'accomplir avec une spiritualité profonde et non superficiellement ... Si l'Eglise a établi le jeûne, elle l'a établi en vue de sa profondeur spirituelle. En quoi consiste donc cette profondeur et quel serait notre objectif du jeûne ?

Notre objectif serait-il uniquement la privation et la mortification du corps ?

En fait, la privation du corps n'est pas en elle-même une vertu, mais le moyen d'accéder à une vertu : Permettre à l'esprit de prendre son essor. Allons-nous nous contenter du moyen, ou faudrait-il nous préoccuper de l'objectif en aidant l'esprit à prendre son essor ?

Qu'ils sont nombreux les objectifs erronés qui peuvent entraver le jeûne !

L'homme pourrait jeûner afin de se satisfaire lui-même.

Il le fait afin de sentir qu'il est un homme juste, qu'il pratique tous les moyens spirituels et qu'il ne manque à l'observance d'aucun commandement ... Il pourrait le faire aussi en vue d'être loué des gens pour son jeûne ou pour le niveau supérieur auquel il a accédé dans ce domaine ... succombant ainsi à la vaine gloire, c'est-à-dire au péché !

Quel est donc l'objectif valide du jeûne ?

L'objectif valide est de jeûner pour l'amour de Dieu .

Pour l'amour de Dieu, nous voudrions que nos esprits soient attachés à Dieu et que nos corps ne soient pas une entrave sur la voie de l'esprit. Par le jeûne, nous assujettissons le corps afin qu'il se conforme à l'œuvre de l'esprit. Ainsi voudrions-nous, durant le jeûne, nous élever au-dessus du niveau matériel et charnel, pour vivre dans l'esprit et pour donner à nos esprits humains l'occasion de participer à l'œuvre de l'Esprit de Dieu et de jouir de Son amour et de Son intimité .

En réalité, jouir de l'amour de Dieu et de Son intimité devra être le mode de toute notre vie .

Mais n'oublions pas que nous en jouissons d'une façon plus intense durant le jeûne, où prévalent une plus grande profondeur et une plus grande prudence qui sont, en fait, un exercice et un prélude, permettant de faire de la jouissance de l'amour de Dieu un mode de toute notre vie .

Nous jeûnons parce que le jeûne nous rapproche de Dieu .

Le jeûne comporte la retraite, et celle-ci donne lieu à la prière, aux lectures spirituelles et à la méditation . Il aide aussi à la vigilance et aux prosternements (métanoïas), et ceux-ci favorisent la prière. Il permet de maîtriser la volonté et de

vaincre les désirs, ce qui incite à la conversion, qui est la voie menant à Dieu et à la réconciliation avec Lui . Nous jeûnons et nous nous y nourrissons de toute parole qui sort de la bouche de Dieu (11) .

Donc, nous jeûnons pour l'amour de Dieu et pour accéder à Son intimité et nous jeûnons parce que le jeûne nous aide à renoncer à tout ce qui est mondain et à mourir à tout ce qui est matériel, ce qui nous donne la force de nous préparer à la vie éternelle et de nous attacher à Dieu .

Si le jeûne consiste à consacrer certains jours à Dieu Seul, et si nous jeûnons pour l'amour de Dieu, une question s'impose :

Y-a-t-il des jeûnes non consacrés à Dieu ?

Oui, il y a des jeûnes où Dieu n'y est pour rien, tel l'homme qui jeûne sans que Dieu n'ait sa part dans sa vie malgré son jeûne, car il demeure tel qu'il est avec ses péchés, sans aucun changement en lui : Il jeûne par habitude, ou pour éviter de s'exposer à une situation embarrassante qui pourrait porter atteinte à sa réputation de serviteur de Dieu. Ou bien il observe un jeûne qui concerne uniquement le corps, alors que l'esprit n'y est pour rien !

Il pourrait jeûner pour exposer son aptitude et sa capacité d'abstinence . Ou bien il pourrait se priver de manger tout en jouissant d'autres passions dont il ne peut s'abstenir ... !

Certains pensent que le jeûne est uniquement une relation entre l'homme et la nourriture, sans que Dieu n'y soit une tierce partie .

Ils concentrent tout leur intérêt sur ces points : Quelle doit-être la durée de l'abstinence ? Quand doit-on manger ? Comment prolonger la période d'abstinence ? Que doit-on manger ?

Comment s'abstenir de manger de certains mets ? Comment s'abstenir de manger durant des jours successifs ... ?

Comme si le jeûne a lieu entre deux parties, lui et la nourriture, ou lui et le corps ! sans que Dieu n'en fasse partie sous quelque aspect que ce soit !! Est-ce là vraiment un jeûne ?!

Le jeûne n'est pas uniquement un rapport avec le corps, mais un rapport avec Dieu . Le jeûne où la relation avec Dieu n'existe pas n'est nullement un jeûne .

Quant à nous, c'est pour Dieu que nous mangeons et c'est pour Dieu que nous jeûnons .

Nous mangeons pour Dieu afin que le corps acquière une force pour servir le Seigneur et accomplir honnêtement ses devoirs envers les gens . Pour Dieu, nous supportons la faim, en vue d'assujettir le corps, afin qu'il ne pèche pas contre le Seigneur, qu'il soit sous notre domination et que nous ne soyons pas sous la sienne, afin que les désirs et les passions du corps ne guident pas nos actes, que nous nous conduisions selon l'esprit non selon la chair, pour l'amour de Dieu, et afin de sauvegarder notre communion avec Son Esprit Saint . Sans cela, le jeûne ne sera pas agréé de Dieu .

III. DES JEUNES VAINS ET REFUSES

Tout jeûne n'est pas agréé de Dieu, car il y a des jeûnes vains qui ne sont point considérés comme de vrais jeûnes et que Dieu refuse . La Sainte Bible nous donne bien des exemples de ces jeûnes refusés :

1 - Le jeûne pratiqué en vue de s'assurer la louange d'autrui :

Du jeûne manifesté à dessein, afin de s'attirer la louange d'autrui, Notre-Seigneur dit dans le sermon sur la montagne :

“ Quand vous jeûnez, ne vous donnez pas un air sombre comme font les hypocrites : ils prennent une mine défaite, pour que les hommes voient bien qu'ils jeûnent. En vérité Je vous le dis, ils tiennent déjà leur récompense . Pour toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, pour que ton jeûne soit connu, non des hommes, mais de ton Père qui est là, dans le secret; et ton père, qui voit dans le secret, te le rendra”(12).

Ce jeûne pratiqué en vue de s'attirer la louange d'autrui n'est point un jeûne observé pour l'amour de Dieu, car Dieu n'y est pour rien, d'où la vanité de ce jeûne .

2 - Le jeûne du pharisien qui s'en vantait est un autre exemple du jeûne refusé .

Ce pharisien se tint devant le Seigneur, se vantant de ses vertus en disant : *“ Je jeûne deux fois la semaine, je donne la dîme de tout ce que j'acquiers ”* , mais en même temps, il condamna le publicain en disant de lui-même : *“ Je ne suis pas comme le reste des hommes, qui sont rapaces, injustes, adultères ou bien encore comme ce publicain ”* (13) . Aussi est-il sorti du temple sans être justifié comme le fut le publicain au cœur humble .

Cet exemple nous démontre que le jeûne qui n'est pas imprégné d'humilité et de componction du cœur n'est pas agréé de Dieu, car celui qui jeûne pense qu'il est juste et méprise les autres (14) .

3 - Le jeûne dont l'objectif est erroné ne peut être agréé de Dieu .

L'exemple nous en est donné par les juifs qui *"s'engagèrent par anathème à ne pas manger ni boire avant d'avoir tué Paul. Ils étaient plus de quarante à avoir fait cette conjuration"*(15). Evidemment leur jeûne était un péché, plus encore, nous ne pouvons pas l'appeler jeûne, selon l'acception spirituelle du mot.

4 - Le jeûne du peuple pécheur au temps du prophète Jérémie.

Le Seigneur n'a point agréé le jeûne de ces gens, mais Il a dit au prophète Jérémie à leur propos : *"N'intercède pas en faveur de ce peuple, pour son bonheur. Même s'ils jeûnent, Je n'écouterai pas leur supplication, même s'ils présentent holocaustes et oblations, Je ne les agréerai pas, mais par l'épée, la famine et la peste Je veux les exterminer"* (16) .

Ceux-là, Dieu n'a accepté ni leurs jeûnes ni leurs prières ni leurs holocaustes, parce qu'ils commettaient le mal et leurs cœurs n'étaient point purs ...

Tout jeûne sans conversion n'est point agréé .

Dieu veut le cœur pur plus que le corps affamé .

L'homme dont la bouche s'abstient de manger, alors que le cœur ne refuse pas de commettre le péché et que la langue ne s'éloigne pas des futilités, jeûne en vain, même s'il livre son corps aux flammes, il ne tire aucun profit (17) .

5 - Le jeûne non accompagné de compassion et d'aumône n'est pas aussi agréé .

Le Seigneur a expliqué cette question au prophète Isaïe: *"Ils s'informent près de moi ... Pourquoi avons-nous jeûné sans que*

Vous le voyiez, nous sommes-nous mortifiés sans que Vous le sachiez ?" C'est qu'au jour où vous jeûnez, vous traitez des affaires ... C'est que vous jeûnez pour vous livrer aux querelles et aux disputes ... Est-ce là le jeûne qui Me plaît ... Est-ce là que tu appelles un jeûne, un jour agréable au Seigneur ... N'est-ce pas plutôt ceci, le jeûne que je préfère : défaire les chaînes injustes, délier les liens du joug, renvoyer libres les opprimés ... N'est-ce pas partager ton pain avec l'affamé, héberger chez toi les pauvres sans abri ..." (18) .

Même si l'homme jeûne tout en se mortifiant dans le sac et la cendre et en courbant sa tête comme le jonc, son jeûne n'est pas agréé s'il n'est pas accompagné d'œuvres de miséricorde et de la pureté du cœur .

6 - Le jeûne qui n'est pas pratiqué pour l'amour de Dieu est vain .

L'un pourrait jeûner parce que les médecins lui ont recommandé de le faire . Un autre le pratique pour s'assurer l'élégance et la beauté du corps . Ces deux sortes de jeûnes ne sont pas observés pour Dieu, aussi n'ont-ils aucun profit spirituel. Un troisième pourrait jeûner pour faire la grève de faim et non pour un objectif spirituel ni pour le Seigneur ... Un quatrième s'abstient de manger par tristesse et désespoir . Or nous ne pouvons considérer le jeûne de tous ceux-là comme un jeûne véritable .

Nous réaffirmons que tout jeûne qui n'est pas pratiqué pour l'amour de Dieu et pour un objectif spirituel, ne peut être nullement considéré comme tel et n'est point agréé de Dieu .

Quel est donc le jeûne spirituel agréé de Dieu ?

C'est celui par lequel vous établissez une relation profonde avec Lui .

C'est le jeûne durant lequel vous sentez la présence de Dieu dans votre vie . C'est la période sainte qui lui appartient, car elle Lui est totalement consacrée . C'est la période où le Seigneur se manifeste dans tout votre comportement et où votre relation avec Lui s'accroît de jour en jour, car vous y goûtez une jouissance spirituelle pour laquelle vous désirez que le jeûne se prolonge et ne s'achève point .

Cela nous conduit à discuter une question importante : quel est le rapport entre Dieu et votre jeûne ?.

IV. QUEL EST LE RAPPORT ENTRE DIEU ET VOTRE JEUNE

Quel profit Dieu a-t-Il tiré de votre jeûne et quel profit avez-vous vous-même tiré de Dieu ? Qu'avez-vous donné à Dieu dans votre jeûne et que vous a-t-Il donné ? Votre jeûne a-t-il été une période de votre vie qui sort de l'ordinaire ? des jours sacrés où vous avez ressenti une vigilance spirituelle qui vous a invité à goûter et à voir combien Dieu est bon ? Y avez-vous expérimenté comment vous conduire selon l'esprit non selon la chair ?

Le jeûne n'est pas le remplacement d'une nourriture par une autre .

Il n'est pas l'abstinence pour une période déterminée ... Toutes ces pratiques ne sont que des moyens, mais elles ne

représentent pas l'essence même du jeûne qui consiste à permettre à l'esprit de s'affranchir des revendications de la chair, afin que le corps puisse s'élever avec l'esprit et que l'homme transcende la pesanteur de la matière. Ainsi l'esprit et le corps s'orientent ensemble vers un seul objectif : aimer et jouir de Son intimité . C'est là le jeûne sacré, c'est-à-dire celui qui est consacré à Dieu.

Si vous voulez consacrer le jeûne à Dieu, il faut Lui consacrer le cœur, la pensée et la volonté .

Que votre jeûne ne soit pas centré uniquement sur le genre de la nourriture et de la boisson, mais que votre abstinence et votre maîtrise en ce qui concerne le manger et le boire soient un entraînement en vue de renforcer la volonté qui, en réussissant dans ce domaine, pourra se soumettre totalement à Dieu .

Dès lors, votre volonté sera conforme à celle de Dieu .

C'est là le sens profond du jeûne . L'abstinence en matière de nourriture a pour but de s'abstenir en général de tout acte suscitant la colère de Dieu ... Il ne suffit pas de vous abstenir de manger gras ou de manger en général, alors que vous demeurez incapable de vous maîtriser quand il s'agit de certains péchés ! Mais, en jeûnant, offrez, dans tout comportement, votre volonté à Dieu, et dites Lui : *" Que ne soit pas ma volonté mais la Vôtre qui se réalise "* .

Recherchez donc où votre volonté s'est égarée loin de Dieu .

Concentrez tous vos efforts sur ce point, afin d'y réussir et d'offrir à Dieu une bonne volonté pouvant Le satisfaire . Cet entraînement que vous pratiquez durant le jeûne vous accompagnera par la suite . Car il n'est pas concevable que vous

vous maîtrisiez, en vous éloignant de certains péchés durant cette période, pour que vous vous y abandonniez par la suite . Sinon quel avantage auriez-vous tiré de votre jeûne ? !

Veillez à ce que votre jeûne opère en vous un changement.

En observant cette pratique, ne vous arrêtez pas au niveau du changement de la nourriture, mais œuvrez en vue du changement, pour le mieux, de votre vie, en vous débarrassant des défauts et des faiblesses qui se révèlent dans vos rapports avec Dieu et avec les gens . Car quel profit tirez-vous en vous maîtrisant durant les 55 jours du Carême, si vous vous trouvez, en fin de compte, tel que vous étiez avant le jeûne, sans avoir établi une relation d'amour avec Dieu vous permettant de demeurer en Lui .

Constatez combien de jeûnes ont passé sans opérer en vous aucun changement .

Combien de jeûnes avez-vous observés depuis que vous avez établi une relation avec Dieu à ce jour ? Combien d'années se sont écoulées, et chacune d'elles comporte un certain nombre de jeûnes, sans compter celui du mercredi et du vendredi de chaque semaine ... Quelle récolte abondante auriez-vous réalisée sur le plan de la vie spirituelle si, en chaque jeûne, votre volonté avait réussi à vaincre ne fût-ce qu'une seule de vos faiblesses, pour vous réconcilier avec Dieu et goûter la jouissance qu'on éprouve en accomplissant Sa volonté ... Si vous vous étiez comporté de la sorte, combien votre relation avec Dieu aurait-elle progressé et aurait-elle été approfondie ? !

Ne vous arrêtez pas au seul formalisme, mais découvrez-en les profondeurs .

Le jeûne n'est pas uniquement une formalité, une obligation ou un rite, mais une grâce octroyée par Dieu et organisée par l'Eglise pour notre bien spirituel, afin de raviver nos esprits, de nous rappeler l'idéal selon lequel nous devons nous comporter et afin de nous exercer en vue d'accéder à *"la sanctification sans laquelle personne ne verra le Seigneur"* (19).

Le jeûne est donc une période sacrée et idéale qui dépasse l'ordinaire.

Cette période exige une disposition spirituelle particulière qui va de pair avec son caractère sacré. Lorsque nous amorçons le jeûne, nous sentons que nous commençons une période de notre vie marquée par la transcendance, où les jours sortent de l'ordinaire, car nous nous y entraînons à la vie de perfection, aussi ne doivent-ils pas s'écouler comme les autres ... Ils représentent une nouvelle page dans notre relation avec Dieu, qui est alors imprégnée de nouveaux sentiments et d'un nouvel esprit ...

Il est vrai que tous les jours de notre vie doivent être sacrés. Mais la période du jeûne l'est d'une façon qui dépasse l'ordinaire.

Si nous nous y conduisons comme il le faut, nous accèderons à la sanctification de toute la vie ... C'est une période où, dans la mesure du possible, nous nous consacrons à Dieu et nous approfondissons notre relation avec Lui ...

Avez-vous entendu parler du jeûne par lequel les démons sont chassés ?

Notre-Seigneur n'a-t-Il pas dit des démons : *"Cette espèce-là ne peut sortir que par la prière et par le jeûne"* (20).

Quel est-il ce jeûne que le démon ne peut supporter au point d'être expulsé ? Est-il uniquement l'abstinence ? Evidemment pas, c'est plutôt la relation profonde qui lie celui qui jeûne à Dieu que le démon ne peut supporter ... Lorsque celui-ci voit l'intimité existant entre Dieu et le fidèle, intimité émanant de l'amour et de l'attachement de l'esprit à Dieu dont il a été privé, il s'irrite et s'en va. C'est le cœur lié à Dieu durant le jeûne qui l'oblige à prendre la fuite .

Durant le jeûne, votre cœur est-il attaché à Dieu ?

Lui offrez-vous votre cœur comme vous Lui soumettez votre volonté ? Etes-vous animé par l'amour de Dieu durant le jeûne ? Pendant cette période, cet amour marque-t-il clairement vos prières et vos méditations ? Vous-a-t-il fait oublier le manger et le boire au point de ne pas vous en soucier ?

Comme si vous disiez à votre corps durant le jeûne :

“Je ne suis pas libre pour m'occuper de toi, que tu aies mangé ou non est une question qui ne m'occupe plus et dont je ne me soucie pas ... car *“ il y a un temps pour toute chose sous le ciel ”*, et ce moment-là n'est pas le tien ... Maintenant, je me préoccupe d'une œuvre spirituelle avec Dieu, viens donc nous rejoindre si tu souhaites y participer; quant à la nourriture, il n'en est point question pour le moment. Car ma nourriture maintenant est *“ toute parole sortant de la bouche de Dieu ”*.”

Ce sont là les sentiments de celui qui dit dans son jeûne avec Saint Jean dans l'Apocalypse : ***“ Je fus saisi par l'Esprit au jour du Seigneur ”*** (21) (a).

Sans doute, le jour du jeûne est un jour du Seigneur . Etes-vous “dans l'esprit” durant votre jeûne ? Avez-vous totalement oublié votre corps avec ses désirs, ses revendications et ses

besoins, préférant vivre selon l'esprit durant cette période ? Vous ne devez au corps que le nécessaire sans lequel il ne peut subsister ... Comme si vous disiez avec l'apôtre Saint Paul :

“ Etait-ce en son corps ? Je ne sais. Etait-ce hors de son corps ? Je ne le sais. Dieu le sait ” (22) .

Dieu préoccupe-t-il votre esprit durant le jeûne ?

Durant la Sainte Liturgie, le prêtre demande : *“ Où sont vos esprits ”* et les fidèles de répondre : *“ Ils sont chez Dieu ”*. Je voudrais de même poser la même question durant le jeûne : *“ Où est votre esprit ? ”* pourriez-vous répondre : *“ il est chez Dieu ”* ? Le jeûne n'est-il pas une période sacrée et consacrée à Dieu durant laquelle la pensée ne devra se préoccuper que de Dieu Seul ? Examinez-vous, mon frère, et cherchez où se trouvent vos pensées durant cette période .

Les préoccupations du monde remplissent-elles votre pensée durant le jeûne ?

Dans le tourbillon du travail, des nouvelles et des entretiens avec les gens, vous ne trouvez pas quelques minutes où vous pouvez consacrer votre pensée à Dieu. Vous pourrez vous abstenir jusqu'au coucher du soleil sans que votre pensée ne soit avec Dieu, car elle a été épuisée à force de rôder et de flâner sur la terre. Vous pourrez penser à des futilités et parler de futilités sans que vous ne songiez à Dieu. Vous ne vous souvenez de Lui que quand vous vous mettez à table pour manger, c'est alors que vous priez avant de manger, que vous vous souvenez de Lui, vous rappelant que vous étiez à jeun ! Est-ce là un jeûne spirituel qui satisfait votre conscience ? ! Plût à Dieu que vous vous souveniez de ces paroles du prophète David :

“ J'ai mis le Seigneur devant moi sans relâche ” (23) .

Dans toute œuvre que j'exécute et en toute parole que je profère, Il est devant moi et Il en est le témoin. De même je Le mets devant moi car Il est l'objectif dont je ne voudrais pas dévier un instant .

Il est devant moi, parce que c'est pour Lui Seul que je jeûne... Je jeûne pour que rien ne me distraie loin de Lui, mais je Le mets devant moi en tout temps ...

Si, durant les jours ordinaires, il incombe de Le mettre devant vous en tout temps, ne le faudrait-il pas d'autant plus durant les périodes de jeûne qui sont sacrées et consacrées à Dieu ?

Si Dieu n'occupe pas votre pensée, vous n'observez vraiment pas le jeûne .

Le jour où vous observez l'abstinence sans songer à Dieu, éliminez-le du nombre des jours du jeûne, car il ne peut figurer sous le titre : "Sanctifiez un jeûne" ...

Quelqu'un pourrait poser la question suivante : "Comment pourrai-je suivre ce précepte alors que je vis dans le monde où j'ai bien des responsabilités auxquelles je dois réfléchir ?"

Gardez l'équilibre en observant ces trois règles :

1 - Ne laissez pas les responsabilités vous submerger, au point d'accaparer toute votre pensée ne réservant aucune place à Dieu ... Limitez vos responsabilités et accordez un temps à Dieu.

2 - Toute pensée ne satisfaisant pas Dieu, éloignez-la de vous, car elle ne va pas de pair avec l'ambiance sainte où vous vivez, et comme le dit l'Apôtre Saint Paul : "*Nous faisons toute pensée captive pour l'amener à obéir au Christ*" (24). C'est pourquoi il ne faudrait pas souiller votre jeûne par une mauvaise

pensée. Gardez la pensée qui se conforme à la volonté du Christ et chassez celle qui ne s'y conforme pas.

3 - Faites participer Dieu à vos pensées et aux objectifs de celles-ci, et dites-vous :

“C’est pour Dieu que je réfléchis à ce sujet”.

Si vous pensez à vos responsabilités, vous faites bien. Mais ne les séparez pas de Dieu. C’est Lui Qui vous les a données, et c’est pour Lui que vous y pensez, que votre pensée ne se sépare donc pas de Lui ... C’est pour Lui que vous réfléchissez à vos affaires, à vos leçons et à votre étude .

C’est pour Lui aussi que vous pensez au service de Dieu et à vos responsabilités familiales, de sorte que la réflexion à tout cela ne vous éloigne pas de Dieu Qui est l’objectif essentiel et fondamental. Songez à vos responsabilités et dites au Seigneur :

“Participez à l’œuvre de vos serviteurs” .

Par exemple, un étudiant s’adonne à ses études durant le jeûne et Dieu participe à son œuvre . Lui, il étudie et Dieu lui accorde la compréhension et enracine les connaissances dans son esprit et dans sa mémoire. Cet étudiant dit à Dieu : “Seigneur, je ne peux comprendre par moi-même, venez et faites-moi comprendre, dès lors je vous rends grâce parce que Vous m’avez aidé. Seigneur, je n’étudie pas pour acquérir la science en elle-même ni pour assurer mon avenir, mais pour Vous, pour que tout le monde sache que vos enfants sont capables de réussir, qu’ils sont fidèles dans l’accomplissement de toute œuvre, que Vous êtes avec eux et que Vous les soutenez toujours, faisant ainsi susciter l’amour des gens pour Vous ...”

Dites à Dieu : “Pour Vous je mange et pour Vous je jeûne”.

Pour Vous je mange, pour acquérir la force qui me permettra de me tenir debout pour prier et de veiller pour méditer, et qui m'aidera à servir Vos enfants, ce qui prouvera aux gens que Vos enfants sont fidèles dans toute œuvre accomplie par eux. Je jeûne pour que mon esprit s'attache à vous sans entrave de la part du corps.

Ainsi serez-vous avec Dieu durant le jeûne, en toute œuvre réalisée .

Vous rentrez ainsi en communion avec le Christ Qui a jeûné .

Vous participez avec Lui en jeûnant autant que peut supporter votre faible nature. Lui, Il a jeûné pour vous, au moins jeûnez pour vous-même. Lui, Il a refusé le pain matériel et, vous, vous participez avec Lui en refusant cette nourriture périssable. Lui, Il se nourrissait de Son amour pour le Père et de l'intimité avec Lui, de même vous aussi vous devez l'être . Lui, Il a vaincu Satan durant son jeûne et, vous, vous Lui demandez de vous emmener sans cesse dans Son triomphe...

Ainsi, le jeûne devient pour vous une période de nourriture spirituelle .

Ce qui intensifie la sensation de la fatigue chez certaines personnes durant le jeûne, c'est qu'au moment où elles ne nourrissent pas leur corps, elles n'offrent aucune nourriture à leur esprit. Dans ce cas, le jeûne devient une période de privation ou de torture, or ce n'est nullement le sens spirituel du jeûne. Plus encore, cette privation donne à cette pratique un aspect sombre, car la privation du corps ne représente que le côté négatif alors que la nourriture de l'esprit représente le côté positif .

La nourriture de l'esprit est bien connue :

Elle comporte la prière, la méditation, la lecture de la Sainte Bible, et toutes les lectures spirituelles, tels les écrits des Pères, les hagiographies des saints, les hymnes et les louanges, les réunions et les entretiens spirituels, les prosternements, et toutes les autres pratiques.

La nourriture spirituelle comprend les sentiments spirituels, l'amour pour Dieu qui nourrit l'esprit et toutes les idées relatives à l'éternité ...

Si l'esprit est nourri, il peut soutenir le corps .

C'est ce que nous constatons clairement au cours de la Semaine Sainte, où l'ascétisme est très avancé et la période d'abstinence est plus longue. Pourtant le corps peut supporter tout cela grâce à la nourriture que puise l'esprit durant cette semaine de la commémoration de la Passion : des lectures et des hymnes, du rite spécial de cette période et de la concentration de la pensée sur le Seigneur et sur Ses souffrances ...

Souvent l'homme s'adonne à la lecture et il est rassasié par le plaisir qu'il y trouve. L'heure du repas arrive et il n'éprouve aucun désir de manger, car il n'a qu'un seul désir : achever la lecture du texte qui l'accapare . L'esprit qui s'est nourri a soutenu le corps, aussi ne ressent-il pas la faim ...

Donnez donc à l'esprit sa nourriture durant le jeûne et soyez sûr que la nourriture de l'esprit accordera au corps la force d'endurer l'abstinence . De même le jeûne du corps accordera à l'œuvre de l'esprit une force, car elle sera une œuvre spirituelle accompagnée de l'ascétisme du corps et du renoncement de la pensée à tout ce qui est mondain. C'est pourquoi nous trouvons que :

Durant le jeûne, les prières sont en général plus profondes, et il en est de même des prières de la Sainte Liturgie Eucharistique .

Car elles proviennent d'un corps à jeun et qui se laisse conduire par l'esprit; et émanent d'un cœur qui s'élève au-dessus de la matière et d'un esprit qui s'abstient de toute passion mondaine. C'est pour cette raison qu'elles sont profondes, telles les prières du soir et de minuit que l'homme récite avec un corps léger qui n'a pas mangé depuis quelques heures .

Quand nos Pères les moines jeûnaient, ils s'intéressaient à l'œuvre de l'esprit. Qu'en étaient-ils de leur nourriture ?

Tout en mangeant, ils s'intéressaient à l'œuvre de l'esprit.

Ainsi, durant les repas, l'un d'eux était chargé de leur lire quelques pages des hagiographies des saints et des écrits des Pères, afin qu'ils ne soient pas uniquement préoccupés par la nourriture matérielle et qu'ils puissent bénéficier de la nourriture de l'esprit au moment où ils prenaient celle du corps. C'est ainsi qu'ils s'étaient habitués à ne point s'adonner entièrement à l'œuvre corporelle et à accorder à leur esprit le contrôle de toute œuvre du corps . (C'est d'ailleurs le mode de vie des moines à nos jours)

Il y a des commandements qui ordonnent d'observer le jeûne, mais nos Pères n'ont point jeûné pour exécuter cet ordre.

Ils n'ont point jeûné par obéissance au commandement, mais par amour du commandement .

L'obéissance est le niveau des débutants, mais l'amour est celui des personnes mûres et parfaites .

Pour nos Pères, le jeûne n'était ni un ordre ni une obligation ni un rite, mais une jouissance qui les comblaient spirituellement et où ils trouvaient le repos de leurs âmes et de leurs corps .

Quand il s'agissait du jeûne, nos Pères ne s'arrêtaient pas au stade de l'obéissance au commandement, mais ils cherchaient à accéder à sa spiritualité ...

Le jeûne dans sa spiritualité est instituée pour notre bien, sinon Dieu ne nous l'aurait pas recommandé .

Nous exposerons ce point en détails dans le chapitre suivant concernant les vertus accompagnant le jeûne . Nous poursuivons notre étude en traitant du jeûne le plus sacré de l'année : à savoir le Carême .

V. LE CAREME

La période du Carême comporte trois jeûnes successifs:

Le jeûne sacré des quarante jours occupe la période médiane. Il est précédé d'une semaine de jeûne que nous pourrions considérer comme une période préparatoire ou compensatoire des samedis du Carême où l'abstinence n'est pas permise, et il est suivi de la Semaine Sainte qui, au début de l'ère apostolique, ne suivait pas les quarante jours du Carême .

Le Carême est le plus sacré des jeûnes annuels .

Ses jours sont les plus sacrés de l'année. Nous pouvons le dénommer "le jeûne seigneurial", car Notre-Seigneur Jésus-Christ Lui-même l'a pratiqué. Il est considéré comme le jeûne du

premier degré, si les jeûnes de l'Eglise peuvent être répartis en degrés .

C'est une période "d'approvisionnement spirituel" pour toute l'année .

Celui qui ne profite pas spirituellement lors du Carême, il lui est difficile de profiter durant les autres jours où l'atmosphère n'est pas marquée par le même potentiel de spiritualité . Celui qui est négligent durant le Carême, il lui est difficile d'être minutieux sur le plan spirituel durant le reste de l'année .

Cherchez à profiter de tout ce qui se rapporte à ce jeûne : ses hymnes, ses lectures, son rite, sa spiritualité particulière, et la Liturgie Eucharistique célébrée quotidiennement tous les après-midi .

Les Pères de l'Eglise profitaient de cette occasion pour multiplier les homélies .

Car les fidèles jouissent durant cette période d'une aptitude spirituelle qui leur permet de bien accueillir la parole. Il est vrai que les sermons ont lieu durant toute l'année, mais ceux du Carême sont plus profonds. Ainsi, bien des livres de Saint Jean Chrysostome et de Saint Augustin étaient, à l'origine, des homélies prononcées durant ce jeûne. Plus encore, l'Eglise consacrait cette période à la formation des catéchumènes .

Aussi les préparait-elle - par les sermons du Carême - à recevoir la grâce du baptême .

Durant cette période, on organisait pour eux des cercles d'études concernant les dogmes de la foi, en vue de les y affermir. Ils recevaient ainsi le baptême le dimanche dénommé "Dimanche du baptême", afin qu'ils puissent fêter avec les fidèles

le "Dimanche des Rameaux", et de participer aux prières de la Semaine Sainte et à la joie de la Résurrection .

L'exemple nous est donné aussi par les sermons de Saint Cyrille de Jérusalem durant le Carême qui étaient, dans leur ensemble, un commentaire du Credo, en vue de la formation des catéchumènes .

Comme l'Eglise accorde une grande importance au Carême, elle lui a consacré un rite particulier .

Ce jeûne est caractérisé par des hymnes qui lui sont propres et une durée d'abstinence plus longue, par des lectures adéquates et un rite particulier de la Prière d'encens du matin, et par des prosternements (métanoïas) durant la Liturgie Eucharistique qui ont lieu avant la prière dite "Prière d' Absolution des servants" .

Aussi y a-t-il un calendrier particulier (le Kataméros) des lectures quotidiennes du Carême, sans compter les lectures choisies parmi les textes de l'Ancien Testament . Ainsi se distingue-t-il par une ambiance spirituelle particulière .

L'Eglise a consacré à ce jeûne une semaine de préparation qui le précède, afin de préparer les fidèles à accueillir ce jeûne sacré. Cette semaine compense en même temps les samedis où l'abstinence n'est pas permise . **Plus encore, l'Eglise a de même préparé le Carême par le jeûne dit "Jeûne de Ninive"** .

Le jeûne de Jonas, dit de Ninive, précède le Carême de deux semaines . Il est caractérisé à peu près par le même rite et les mêmes hymnes, pour signaler aux fidèles l'approche du Carême et pour leur permettre de s'y préparer par la conversion qui est l'essence même du jeûne de Ninive .

Et comme l'Eglise a accordé un grand intérêt à la préparation des fidèles au Carême, il nous incombe de l'accueillir avec le même intérêt .

Si Notre-Seigneur Jésus-Christ a jeûné ce jeûne pour nous, Lui Qui n'avait pas besoin de jeûner, combien nous faudrait-il jeûner pour nous-mêmes, nous, qui en avons le plus grand besoin, pour accomplir toute justice, comme l'a fait le Christ (25) .

L'importance que l'Eglise accorde à ce jeûne est si grande qu'elle l'a dénommé "le grand jeûne" .

Il est "le grand jeûne" quant à la longueur de sa durée, et il l'est aussi quant à son caractère sacré .

C'est le jeûne le plus long et il dure 55 jours, et c'est aussi le plus sacré de tous les jeûnes, il est celui que le Christ - gloire Lui soit donnée - a fondé et où l'on célèbre la mémoire de Sa passion.

C'est pour cette raison que le péché durant le Carême est plus hideux .

Il est vrai que le péché est toujours le péché, mais il est plus hideux durant le Carême que durant les jours ordinaires. Car celui qui commet un péché durant le jeûne en général et durant le Carême en particulier, commet en fait un péché double : la hideur du péché même auquel s'ajoute le mépris du caractère sacré de ces jours . Ce sont donc deux péchés et non un seul .

Le mépris du caractère sacré de ces jours est une preuve de l'endurcissement du cœur .

Le cœur qui ne se laisse pas toucher par la spiritualité de ces jours sacrés est, sans aucun doute, un cœur dur du point de vue spirituel. Et à celui qui commet un péché durant le jeûne

s'appliquent ces paroles de Notre-Seigneur Jésus-Christ : "*Si donc la lumière qui est en toi est ténèbres, combien seront grandes ces ténèbres !*"(26) (a). C'est-à-dire, si ces jours sacrés et lumineux sont une période de ténèbres, combien le seront les jours ordinaires ?

Nos saints Pères les moines accordaient une grande importance à ce jeûne .

Ils jeûnaient leur vie durant, mais, pendant les premiers siècles, les jours du Carême étaient particulièrement sacrés pour eux, aussi sortaient-ils des monastères durant les quarante jours sacrés pour s'isoler dans la montagne. Nous trouvons un exemple dans le récit de la rencontre entre Saint Zosima le prêtre et Sainte Marie l'Egyptienne la repentante. Il en était de même pour les moines de Saint Chénouda, le premier des anachorètes, et dans bien des monastères d'Ethiopie .

Accordons, nous aussi, le même intérêt à ces jours sacrés.

S'il n'est pas possible pour nous d'observer une abstinence prolongée et continue pendant des jours successifs, comme l'a fait Notre-Seigneur le Christ - gloire Lui soit donnée - , observons du moins, chacun selon sa capacité d'endurance, la frugalité et l'ascétisme .

Si nous sommes incapables de réprimander le Diable et de le vaincre avec force comme l'a fait Notre-Seigneur, préparons-nous du moins à lui résister. Souvenons-nous à ce propos du reproche adressé par Saint Paul aux Hébreux: "*Vous n'avez pas encore résisté jusqu'au sang dans la lutte contre le péché*"(27).

Dans sa résistance au péché, il incombe donc à l'homme de lutter jusqu'au sang.

Si les trois jours jeûnés par Esther et son peuple ont eu un effet si puissant, combien, à plus forte raison, seront-ils plus efficaces les 55 jours que tout le peuple jeûne en implorant Dieu?!

Là, adressons à nous-mêmes ce reproche :

Combien de Carêmes - avec tout ce qu'ils impliquent de spiritualité - ont passé dans notre vie ? Si nous avons profité spirituellement de chaque jeûne, quelle aurait été la récolte des Carêmes et des autres jeûnes que nous avons pratiqués durant toutes ces années ?!

L'exercice du jeûne doit être marqué par le sérieux et la spiritualité et ne doit pas être une simple routine qu'on effectue avec négligence .

(1) *Joël, 1: 14 et 2: 15.*

a) selon la traduction littérale .

(2) *Exode, 13: 2.*

(3) *Id., 28: 4.*

(4) *Mathieu, 21: 13.*

(5) *Jean, 17: 19.*

(6) *Ezéchiel, 20: 40.*

(7) *Lévitique, 19: 24.*

(8) *Ezéchiel, 6: 19.*

(9) *Exode, 20: 8.*

(10) *Lévitique, 23: 3, 7, 8, 21, 25, 31, 36.*

a) " *Proclamez une retraite* ", selon la traduction arabe

(11) *Mathieu, 4: 4.*

(12) *Id., 6: 16 - 18*

(13) *Luc, 18: 9 - 14.*

(14) *Id., 18: 9.*

(15) *Actes, 23: 12 - 13.*

(16) *Jérémie, 14: 11 - 12.*

(17) *I Corinthiens, 13: 3.*

(18) *Isaïe, 58: 2 - 7.*

(19) *Hébreux, 12: 14.*

(20) *Marc 9: 29 et Mathieu, 17: 21.*

(21) *Apocalypse, 1: 10.*

a) Selon la traduction de la TOB .

(22) *II Corinthiens, 12: 2.*

(23) *Psaumes, 16 : 8.*

(24) *II Corinthiens, 10: 5.*

(25) *Mathieu, 3: 15.*

(26) *Id., 6: 23.*

a) Selon la traduction de la Bible de Louis Segond .

(27) *Hébreux, 12: 4.*







QUATRIEME CHAPITRE

DES VERTUS ET DES SENTIMENTS ACCOMPAGNANT LE JEUNE



I. LE JEUNE DOIT ETRE ACCOMPAGNE DE VERTUS

Ceux qui observent le jeûne sans en tirer profit le pratiquent certainement d'une façon défectueuse. Le défaut n'est pas dans le jeûne lui-même, mais dans la façon dont on l'a exercé.

Ceux-là, soit qu'ils jeûnent uniquement sur le plan corporel, sans accorder de l'importance aux vertus qui doivent accompagner le jeûne, soit qu'ils l'observent en tant qu'une fin en soi, alors qu'il n'est que le moyen d'atteindre l'objectif requis: Fournir à l'esprit l'occasion de prendre son essor.

Le jeûne est une période de spiritualité intense .

Elle est animée par l'amour de Dieu et par l'attachement à Lui . Par suite de cet amour, celui qui jeûne transcende le niveau corporel et charnel et s'élève ainsi au-dessus de ce qui est terrestre pour goûter par anticipation ce qui est céleste. C'est la période des sentiments sacrés de l'homme envers Dieu, du moins le sentiment d'être avec Lui et d'avoir une intimité avec Lui. C'est aussi celle du beau combat : de la lutte avec soi-même et avec Dieu et du combat contre le Diable .

Les jours du jeûne sont ceux de l'énergie spirituelle et de "l'approvisionnement" .

De la profondeur spirituelle que l'homme acquiert durant le jeûne, il puise une énergie spirituelle qui le soutient durant les jours gras. Par exemple, celui qui est fidèle dans ses pratiques spirituelles durant le Carême acquiert sur ce plan une réserve qui le raffermirait durant la période suivante, de Pâques à la Pentecôte, où il n'y a ni jeûne ni prosternements (métanoïas) ...

Or, le jeûne spirituel doit remplir les conditions suivantes :

1 - Il doit être spirituel dans son objectif et ses mobiles :

L'homme ne doit jeûner ni par contrainte ni pour s'attirer des louanges ni par habitude. Il doit le faire pour l'amour de Dieu, en vue de s'élever au-dessus du niveau matériel et charnel et de donner à l'esprit son essor .

2 - Il doit être une période de conversion et de pureté du cœur :

Durant cette période, celui qui jeûne tient à avoir une vie sainte agréée de Dieu et marquée par la confession, le blâme de soi et la communion au Saint Sacrement .

3 - Il est une période de nourriture spirituelle marquée par un puissant programme dans ce domaine .

Pendant cette période, le fidèle se préoccupe de tous les moyens spirituels. Il ne porte pas tout son intérêt sur le côté corporel du jeûne, en s'attachant à la nature de la nourriture permise durant cette période, mais sur le côté spirituel en se préoccupant, surtout, du caractère sacré de ces jours, afin d'y affermir son esprit ...

Le jeûne nous confère la force de l'esprit et celle-ci facilite le jeûne .

Les vertus du jeûne sont liées les unes aux autres .

Grâce à l'abstinence, le corps de l'homme devient léger, ce qui lui permet de veiller. Or, la veille favorise la prière et les lectures spirituelles qui, à leur tour, aident à prier. L'œuvre spirituelle dans son ensemble garde le fidèle en état de veille. La lecture est une source de méditations et celles-ci renforcent la prière qui est, elle-même, une source de méditations ...

Le jeûne est lié aux prosternements, (métanoïas), et ceux-ci contribuent à susciter l'humilité et la componction du cœur. De même, la soumission du corps grâce à l'abstinence conduit à l'humilité de l'esprit.

Le jeûne est aussi lié à des vertus concernant son propre objectif:

Certains jeûnes ont pour fin la préparation au service de Dieu, tel le jeûne des Apôtres. D'autres ont pour objectif la conversion, tel "le jeûne de Ninive", d'autres visent à sauver le peuple de la mort, tel le jeûne d'Esther et de ses coreligionnaires. Certains fidèles jeûnent pour les autres, ce qui implique, de leur part, un amour, un don de soi et une communion avec autrui. Tous ces jeûnes sont accompagnés de vertus particulières .

Que l'on se souvienne en jeûnant que, tout en étant rempli de l'Esprit, Notre-Seigneur le Christ a jeûné. Quant à nous, jeûnons du moins pour que nous soyons remplis de l'Esprit .

II. LE JEUNE EST ACCOMPAGNE DE CONVERSION

Les jours du jeûne sont des jours sacrés, vécus dans la sainteté.

Durant cette période, votre pensée, votre cœur et votre corps doivent être purs. C'est le temps où vous voudriez vous rapprocher de Dieu tandis que le péché s'éloigne de vous. C'est pour cette raison qu'il vous incombe de vous éloigner vous-même du péché par le repentir, pour pouvoir vous attacher à Dieu.

Durant le jeûne, le corps s'abstient de manger et l'esprit refuse toute passion terrestre, tout désir mondain et tout plaisir charnel, ainsi la conversion rapproche l'homme de Dieu. Posez-vous cette question : "Mon comportement se conforme-t-il à cette règle ? ..."

Sans conversion, Dieu refuse votre jeûne et ne l'agrée point.

Dans ce cas, vous n'aurez gagné ni ciel ni terre, et vous vous serez torturé en vain ... Si vous voulez que Dieu agrée votre jeûne, examinez minutieusement votre conscience et refusez de persister dans vos péchés. Notre-Seigneur nous en a donné l'exemple en se présentant au baptême de conversion avant son jeûne : or c'était un symbole .

Nous trouvons un autre exemple manifeste dans le jeûne de Ninive .

La Sainte Bible dit du peuple de Ninive que durant leur jeûne, chacun d'eux se détourna de sa mauvaise conduite et de

l'iniquité que commettaient ses mains (1). Pour cette raison, Dieu ne voulut pas les faire périr, parce qu'Il *"vit ce qu'ils faisaient pour se détourner de leur conduite mauvaise"* (2).

La Sainte Bible affirme que Dieu eut pitié d'eux, non parce qu'il vit leur jeûne, le sac et la cendre dont ils se couvrirent, mais parce qu'Il vit leur repentir qui constituait le facteur essentiel de leur jeûne.

Dans le livre de Joël, nous trouvons un exemple de la conversion qui accompagne le jeûne.

Le Seigneur dit au peuple par la bouche de Son prophète : *"Revenez à moi de tout votre cœur, dans le jeûne, les pleurs et les cris de deuil. Déchirez votre cœur, et non vos vêtements, revenez au Seigneur, votre Dieu, car Il est tendresse et pitié"* (3). Il est clair que le jeûne est ici accompagné de repentir et de pleurs. Il n'est donc pas le simple fait de s'abstenir de nourriture ... mais il s'agit de sentiments sincères émanant du cœur envers Dieu.

Dans son jeûne, Daniel présenta à Dieu le repentir de tout le peuple.

Il jeûna et se confessa à Dieu en disant : *"Nous avons péché, nous avons commis l'iniquité, nous avons fait le mal, nous avons trahi et nous nous sommes détournés de Vos commandements ... A Vous, Seigneur, la justice, à nous la honte au visage ... Seigneur, à nous la honte au visage, à nos rois, à nos princes, à nos pères, parce que nous avons péché contre Vous"* (4).

Donc, en jeûnant, reconciliez-vous avec Dieu.

Ne dites pas : *"Jusques à quand, Seigneur, m'oublierez-vous ? jusqu'à la fin ?"* (5). Mais dites plutôt : *"Jusqu'à quand,*

Seigneur, vais-je Vous oublier ? jusqu'à la fin ? Jusqu'à quand vais-je cacher ma face ? ”

Donc purifiez votre cœur et sanctifiez-le, et préparez-vous pour accueillir ces jours, non seulement en vous abstenant de manger, mais aussi en faisant de votre cœur la demeure de Dieu.

Si vous êtes en état de péché, réconciliez-vous avec Dieu. Et si vous vous êtes déjà réconcilié avec Lui, approfondissez votre amour pour Lui.

Si vous cessez de commettre le péché durant le jeûne, continuez à vous en abstenir par la suite .

La conversion n'est pas limitée à la seule période du jeûne , mais elle va de pair avec cette période, durant laquelle l'homme s'entraîne au repentir, ce qui purifie son cœur et c'est alors que cette pureté devient un mode de vie .

En tout cela, préparez-vous à lutter contre le Diable .

A ce propos, Josué fils de Sirach dit : “ *Mon fils, si tu prétends servir le Seigneur, prépare toi à l'épreuve* ” (6) .

Lorsque le Diable voit votre jeûne et votre conversion, il envie votre œuvre spirituelle, aussi vous combat-il pour vous faire perdre le fruit de votre œuvre, et cherche-t-il par toutes les ruses à provoquer votre chute en disant : “Je ne te laisserai pas accomplir toute justice ...” Souvenez-vous donc de ces paroles de l'Apôtre Saint Pierre : “Résistez-lui, fermes dans la foi” (7) .

Le jeûne est donc une période de combats spirituels, comme il est arrivé à Notre-Seigneur, Gloire lui soit donnée. Mais c'est aussi une période de victoires pour celui qui participe au jeûne de Christ .

III. LE JEÛNE EST ACCOMPAGNE DE PRIERE ET DE DEVOTION

Le jeûne sans prière devient uniquement une œuvre corporelle .

Il perd ainsi son caractère et son avantage spirituels ...

Il ne consiste pas uniquement à priver le corps de nourriture, car ce n'est que le côté négatif, mais il vise essentiellement à accorder à l'esprit sa nourriture, ce qui représente le côté positif.

Pour ceux qui jeûnent sans que leur abstinence ne soit accompagnée d'aucune oeuvre spirituelle, sans prière, ni méditation, sans lectures spirituelles, ni hymnes ni cantiques et sans prosternements (métanoïas), le jeûne devient un lourd fardeau d'où l'on ne tire aucun profit . Quelle différence y a-t-il entre le jeûne ainsi pratiqué et celui des bouddhistes et des hindous? Où est la place accordée, durant cette période, à la communion avec l'Esprit Saint ?!

Le jeûne est une occasion pour prier. Une seule prière que vous faites en étant à jeun est plus profonde que cent prières faites en étant pleinement rassasié, et ayant une voix forte qui "fait trembler la montagne " .

L'Eglise souligne toujours le lien qui existe entre la prière et le jeûne .

Ainsi, dans la Sainte Liturgie Eucharistique, l'expression : *"Par la prière et le jeûne"* revient à plusieurs reprises tout au long de la prière de fraction relative au Carême . Quand Notre-Seigneur traita la question de l'exorcisme, Il affirma: *"cette*

espèce-là (le Diable) ne peut sortir que par la prière et par le jeûne" (8), établissant ainsi un lien entre le jeûne et la prière .

Les jeûnes célèbres mentionnées dans la Sainte Bible sont aussi liés à la prière .

Dans son jeûne, Néhémie dit : “ *Lorsque j’entendis ces paroles, je m’assis et pleurai, je fus plusieurs jours dans le deuil, jeûnant et priant devant le Dieu du ciel. Et je dis : “ Ah, Seigneur, Dieu du ciel ... que Votre oreille soit attentive, et vos yeux ouverts, pour écouter la prière de Votre serviteur, je Vous l’adresse maintenant, jour et nuit ...”* (9) . Et il confessa ses péchés et les péchés de son peuple, suppliant Dieu de leur accorder miséricorde et d’intervenir en leur faveur ...

Le jeûne d’Esdras était aussi accompagné de prières (10) .

Il en est de même du jeûne de Daniel qui luttait avec Dieu, en disant: “ *Prêtez l’oreille, mon Dieu, et écoutez ! Ouvrez les yeux et voyez nos désolations et la ville sur laquelle on invoque Votre nom ! Ce n’est pas en raison de nos œuvres justes que nous répandons devant Vous nos supplications, mais en raison de vos grandes miséricordes. Seigneur, écoutez, Seigneur, pardonnez ! Seigneur, veillez et agissez ! Ne tardez point ! - par Vous-Même, mon Dieu ! car Votre Nom est invoqué sur Votre ville et Votre peuple”* (11) .

Même dans le jeûne de Ninive, le peuple criait vers Dieu avec force (12) .

Criez, vous aussi, vers Dieu durant votre jeûne et élevez des cœurs pleins d’humilité .

Soyez sûrs que Dieu agréera votre jeûne et vos cris et réprimandera les vents et les vagues pour calmer la mer. En vérité, quelles sont profondes les prières faites durant les jours

sacrés et émanant des cœurs qui s'humilient devant Dieu par le jeûne et qui ont été purifiés par le repentir. Combien ces prières seront-elles plus profondes si l'on participe à la Sainte Liturgie Eucharistique et à la sainte communion ?!

Entraînez-vous durant le jeûne à l'amour de la prière et à la lutte avec Dieu .

Nous allons d'ailleurs signaler dans le cinquième chapitre certains exercices concernant la prière .

L'important dans la prière est que vous donniez à Dieu votre cœur et votre pensée .

Ne cherchez pas à calmer votre conscience par un ritualisme cultuel en récitant certaines prières qui manquent de profondeur et qui n'émanent pas du cœur, après lesquelles vous dite : " J'ai jeûné et j'ai prié " ! Or Dieu nous adresse ce reproche : "*Ce peuple m'honore des lèvres; mais leur cœur est loin de moi*"(13).

Comme la prière est une relation avec Dieu, il faudrait que vous sentiez, durant vos prières et vos jeûnes, que vous êtes en relation avec Lui. Si "sanctifier le jeûne" signifie le consacrer à Dieu ..., **avez-vous consacré la période du jeûne à la prière et à l'œuvre spirituelle ?**

Est-ce une période de prières, de méditations, de lectures spirituelles, d'approvisionnement spirituel au cours de laquelle vous vous adonnez entièrement à Dieu et à son intimité ? Le nombre de vos prières durant le jeûne dépasse-t-il de loin celui des jours ordinaires ? Et si vous n'avez pas consacré un temps plus grand à Dieu, Lui avez-vous consacré votre cœur et vos sentiments?

Le jeûne qui est accompagné d'une intimité avec Dieu se transforme en une jouissance spirituelle .

Cette jouissance incite le fidèle à multiplier ses jeûnes, dès lors, le manger devient pour lui un fardeau, car il l'oblige à s'occuper de nouveau du corps dont il s'est débarrassé quelque temps, durant les heures d'abstinence .

IV. LE JEUNE EST ACCOMPAGNE D'HUMILITE ET DE LARMES

Le jeûne est une période où l'esprit s'humilie devant Dieu par la conversion, les larmes, le cœur brisé et l'humilité, et où le moi reconnaît qu'il est faible, et qu'il n'est que poussière et cendre, dès lors, il recourt à la force qui vient d'en haut .

Lorsque le corps est soumis par la faim, l'esprit, du même coup, accède à l'humilité .

Dans sa componction, l'esprit s'humilie, et l'âme, en toute soumission et en toute humilité, s'abaisse devant Dieu et confesse ses péchés. Or, l'humilité de l'âme attendrit le cœur de Dieu et des êtres célestes .

L'homme humble qui ressent sa faiblesse renonce à tout et son cœur ne s'attache à aucune passion, c'est pourquoi son entretien avec Dieu sera très profond .

La Sainte Bible nous offre bien des exemples de cette humilité pendant le jeûne :

Car Dieu ne peut supporter de voir son peuple humilié devant Lui. Qu'ils sont nombreux les exemples dans *le livre des Juges* où Dieu vit l'humiliation de son peuple et descendit pour les en délivrer (14). "*Dans toutes leurs angoisses, ce n'est pas un messenger ou un ange, c'est Sa face qui les a sauvés*" (15). Par leur abaissement et leur repentir ils se sont humiliés. Or, Dieu est proche des humbles et de ceux qui ont le cœur brisé et les délivre.

Le jeûne préconisé par le prophète Joël nous offre un exemple bien clair .

Il dit : "*Prêtres revêtez-vous du sac ! Poussez des cris de deuil ! Lamentez-vous, serviteurs de l'autel ! Venez, passez la nuit vêtus du sac, serviteurs de mon Dieu ! ... Sanctifiez un jeûne, publiez une solennité*" (16). "*Mais encore à présent-oracle du Seigneur- ... revenez au Seigneur, votre Dieu ... Sanctifiez un jeûne, publiez une solennité ... Que le jeune époux quitte sa chambre et l'épousée son alcôve ! Qu'entre l'autel et le portique pleurent les prêtres, serviteurs du Seigneur ! Qu'ils disent : "Pitié, Seigneur, pour Votre peuple! Ne livrez pas Votre héritage à l'opprobre, au persiflage des nations ! Pourquoi dirait-on parmi les peuples : où est leur Dieu ?"*" (17) .

Nous trouvons ici un tableau détaillé du jeûne authentique .

Il est accompagné de conversion (c'est-à-dire du retour à Dieu), de prière, d'abaissement, de pleurs, de lamentation, de l'éloignement de tout ce qui est charnel, de la retraite et du sac ... C'est le jeûne avec tous ses éléments et non seulement le fait de s'abstenir de manger .

Un autre exemple nous est donné par le jeûne de Ninive .

Toute la ville jeûna, même les enfants et les nourrissons, ils ne goûtèrent et ne mangèrent rien . Ils ne se contentèrent pas de cela, mais ils s'humilièrent devant Dieu dans le sac et la cendre. Même le roi lui-même se leva de son trône, quitta sa couronne et son manteau royal, se couvrit d'un sac et s'assit avec eux sur la cendre ... et tout le monde cria vers Dieu avec force (18) .

Nous trouvons un autre exemple dans le jeûne de Néhémie et d'Esdras .

Esdras le scribe et le prêtre dit : *“ Je proclamai là, près de la rivière d'Ahava, un jeûne: il s'agissait de nous humilier devant notre Dieu et de Lui demander un heureux voyage pour nous, les personnes à notre charge et tous nos biens ... Nous jeûnâmes donc, invoquant notre Dieu à cette intention, et Il nous exauça ”* (19) .

De même Néhémie dit, en ce qui le concerne: *“Je pleurai, je fus plusieurs jours dans le deuil, jeûnant et priant...”*(20). Mais en ce qui concerne le peuple, il dit : *“Les Israélites revêtus de sacs et la tête couverte de poussière, se rassemblèrent pour un jeûne . La race d'Israël se sépara de tous les gens de souche étrangère : Debout, ils confessèrent leurs péchés et les iniquités de leurs pères. Debout, et chacun à sa place, ils lurent dans le livre de la Loi du Seigneur leur Dieu”*(21). N'est-ce pas là aussi un jeûne intégral avec la prière, les larmes, les lamentations, la lecture de la Sainte Bible, la conversion et la confession, l'humiliation dans le sac et la poussière ... Ce n'est donc pas seulement le fait de s'abstenir de nourriture ...

Il en est de même du jeûne du prophète Daniel .

Il dit : *“ Je tournai ma face vers le Seigneur Dieu pour implorer un délai de prière et de supplications dans le jeûne, le sac et la poussière. Je suppliai le Seigneur mon Dieu, faisant*

confession : “ Ah ! mon Seigneur ... nous avons péché, nous avons commis l'iniquité, nous avons fait le mal, nous avons trahi et nous nous sommes détournés de Vos commandements...”(22).

Dans un autre jeûne, il dit : “ *Moi, Daniel, je faisais une pénitence de trois semaines : je ne mangeais point de nourriture désirable; viande ni vin n'approchaient de ma bouche, et je ne m'oignais point ...*” (23). Nous avons ici les mêmes éléments des jeûnes déjà signalés .

C'est en réalité le jeûne dont David dit :

“Vêtu d'un sac, je m'humiliai par le jeûne” (24) .

Les larmes (de la sainte affliction) arrêtent, sans doute, toute passion charnelle et éloignent tout désir de manger. En même, par l'humilité, les portes du Ciel s'ouvrent .

V. LE JEUNE EST ACCOMPAGNE DE LA RETRAITE ET DU SILENCE

L'appel à la retraite a été signalé deux fois dans *le livre de Joël* : “*Sanctifiez un jeûne, publiez une solennité*” (25) (a).

Lancez un appel à la retraite afin de trouver un temps pour l'œuvre spirituelle .

Dans la retraite, vous gardez le silence, vous ne vous entretenez avec personne, et c'est alors que vous vous adressez à Dieu. Mais ne faites pas une retraite tout en vous abandonnant au péché et en laissant votre pensée flâner par-ci par-là ... Vous

vous retirez du monde afin que votre jeûne ne soit connu de personne, mais de votre Père Seul Qui voit dans le secret. Il est connu qu'à cause de l'ascétisme et de la faim, celui qui jeûne se trouve dans un état de faiblesse qui ne l'aide pas à déployer un grand effort, aussi la retraite lui est-elle plus appropriée .

Dans son jeûne, l'esprit du fidèle est préoccupé par l'œuvre intérieure avec Dieu. C'est pourquoi les conversations entravent la prière, la contemplation et la méditation. De même, les rencontres et les visites l'empêchent de se consacrer à Dieu, plus encore, elles pourraient provoquer sa chute dans le péché .

Notre-Seigneur, dans Son jeûne, S'est retiré sur la montagne .

Seul à Seul avec Dieu le Père, Il S'adonna tout entier à la méditation .

Tels étaient les jeûnes de nos Pères dans le désert ... Quant à vous, autant que vous pouvez, retirez-vous loin du monde ... Si vous êtes obligé de rencontrer certaines personnes, que ce soit dans les limites nécessaires, afin d'éviter toute perte de temps et toute parole inutile; cela nous mène à un autre genre d'abstinence, celle de la langue, de la pensée et du cœur.

VI. L'ABSTINENCE DE LA LANGUE, DE LA PENSÉE ET DU COEUR

Saint Isaac dit: *"L'abstinence de la langue vaut mieux que celle de la bouche, et l'abstinence du cœur refusant toute*

passion vaut mieux que les deux autres”, c’est-à-dire celles de la langue et de la bouche tout ensemble .

Nombreux sont ceux qui concentrent tout leur intérêt sur l’abstinence en matière de nourriture. A ceux là, Dieu adresse ce reproche : *“Ce n’est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l’homme; mais ce qui sort de la bouche, voilà ce qui souille l’homme”* (26). Ainsi nous démontre-t-Il que les mauvaises paroles de péché sont une impureté . De même, Saint Jacques l’Apôtre dit de la langue qu’elle *“souille tout le corps”* (27) .

Votre langue observe-t-elle l’abstinence quand votre corps jeûne ? Votre cœur refuse-t-il d’assouvir ses passions ?

Le cœur qui s’abstient est capable d’apprendre à la langue l’abstinence.

“Car c’est du trop plein du cœur que la bouche parle” (28) . Et comme l’affirme aussi Notre-Seigneur : *“Ce qui sort de la bouche procède du cœur”* (29). Car *“l’homme bon, de son bon trésor tire de bonnes choses; et l’homme mauvais, de son mauvais trésor en tire de mauvaises”* (30) . Ainsi, si votre cœur refuse de commettre le péché, votre langue s’abstiendra de dire une parole vaine .

Celui qui fait “jeûner” son cœur est capable de faire jeûner son corps .

L’important est que le cœur et la pensée s’abstiennent de tout mauvais désir. Car le jeûne du corps est la moindre des choses. Veillez, dans votre jeûne, à maîtriser votre langue. Et comme vous empêchez votre bouche de manger, empêchez-la de dire de mauvaises paroles. Contrôlez votre pensée et maîtrisez-vous vous-même .

VII. LE JEÛNE EST ACCOMPAGNE DE LA MAÎTRISE DE SOI

Il est beau de vous maîtriser vous-même contre tout mauvais désir, qu'il vienne de l'intérieur de vous-même ou d'une attaque du Diable. Car *"mieux vaut ... un homme maître de soi qu'un preneur de ville"* (31) .

Gardez donc, entre vos mains, les rênes de votre volonté.

Dans le jeûne, votre corps désire manger, mais vous refusez de le satisfaire et vous y réussissez . Que cette volonté ferme soit appliquée à toute mauvaise pensée, à tout mauvais désir, à toute mauvaise action et à toute passion charnelle. Celui qui contrôle sa volonté en matière de nourriture uniquement, alors qu'il est assujetti par le reste de ses passions, son jeûne est purement corporel. Celui qui est incapable de se maîtriser sur le plan corporel ne peut contrôler ni sa pensée, ni ses passions, ni ses actes.

Mais la maîtrise de vos passions est une preuve de votre ascétisme et de votre amour pour Dieu .

VIII. ASSUJETTISSEMENT DU CORPS

Dans le jeûne, vous dites au corps : "Lâche l'esprit, et délivre-le de tes liens pour qu'il puisse jouir de Dieu". Vous jeûnez pour vous libérer des liens corporels, or la passion de

manger en est un, et il en existe d'autres, telles les passions charnelles .

En observant l'abstinence, on assujettit le corps en s'éloignant des relations conjugales, mais par un commun accord(32). Et comme le souligne le prophète Joël en proclamant le jeûne: *"que le jeune époux quitte sa chambre et l'épousée son alcôve !"* (33). Et comme il a été dit du roi Darius, lorsqu'il jeta Daniel dans la fosse aux lions, qu'il *"ne se laissa pas amener de concubines"* (34).

Même en ce qui concerne l'ornement du corps, Daniel dit que dans son jeûne, il ne se parfumait point, et en ce qui concerne le désir de manger, il dit : *"Je ne mangeais point de nourriture désirable"* (35) .

L'assujettissement du corps n'est pas un objectif en soi, mais un moyen favorisant l'essor de l'esprit .

La maîtrise du corps est nécessaire pour qu'il ne dévie pas et qu'il n'entraîne pas la perte de l'esprit . Quelles sont graves les paroles de l'Apôtre à ce propos : *"Je traite durement mon corps et le tiens assujetti, de peur qu'après avoir proclamé le message aux autres, je ne sois moi-même éliminé"* (36).

Quand le corps est assujetti, l'esprit tient les leviers de commande et dirige toute l'œuvre. Dès lors le corps ne résiste pas, mais collabore avec lui et se soumet à sa direction .

Maîtrisez donc votre corps et éloignez-le avec pondération de tout plaisir, de tout amusement et de toute passion nuisible .

Il ne suffit pas de jeûner, mais il faudrait vaincre la passion de manger .

Cela nous conduit dans le jeûne à une autre vertu : Le renoncement .

IX. LE RENONCEMENT

L'homme pourrait s'abstenir de nourriture tout en la désirant. Pour cette raison, la transcendance n'est pas de s'en abstenir mais de s'en détacher .

S'élever au-dessus du niveau de la nourriture conduit à s'en détacher et à y renoncer et, partant, à la vertu de renoncement. Mais comment faire si vous n'avez pas pu accéder au détachement et au renoncement ?

Si vous êtes incapable d'y accéder, laissez au moins quelque chose pour Dieu .

Ce qui était demandé à Adam et Eve, c'est de laisser un seul fruit pour Dieu. Il est évident que le renoncement à la nourriture ou à un genre de nourriture n'est qu'un exercice pour pouvoir renoncer à tout pour Dieu ... Et vous, que voulez-vous abandonner, durant le jeûne, pour l'amour de Dieu et en vue d'observer Ses commandements ?

Dieu n'a pas besoin que vous renonciez à quelque chose, mais ce faisant, vous prouvez que votre amour pour Lui est devenu plus profond, plus pratique et que, par amour pour Lui, vous sacrifiez-vos désirs .

X. LE JEUNE ET L'AUMONE

Celui qui sent la faim durant le jeûne a pitié de ceux qui souffrent de la faim et, par cette œuvre de miséricorde, Dieu agrée son jeûne, et comme Il l'a dit: *"Heureux les miséricordieux car ils obtiendront miséricorde"* (37). L'Eglise qui accorde une grande importance à l'aumône, chante durant le Carême cet hymne: *"Heureux les miséricordieux qui ont pitié des pauvres"*.

Comme le Seigneur souligne l'importance de l'aumône, Il dit dans la prophétie d'Isaïe:

"N'est-ce pas plutôt ceci, le jeûne que je préfère; défaire les chaînes injustes, délier les liens du joug; renvoyez libre les opprimés, et briser tous les jugs? N'est-ce pas partager ton pain avec l'affamé, héberger chez toi les pauvres sans abri, si tu vois un homme nu, le vêtir, ne pas te dérober devant celui qui est ta propre chair?" (38).

Durant l'ère des martyrs et des confesseurs, l'Eglise donnait cet enseignement:

"Si tu ne trouves pas quelque chose à donner à ceux-là, jeûne et offre-leur ta nourriture."

C'est-à-dire que vous jeûnez, non pour épargner la nourriture pour vous-même, mais pour offrir cette nourriture épargnée aux pauvres. Pour cette raison, bien des églises organisent durant le Carême un repas pour les pauvres dénommé "agapé" (charité). Et pour que les pauvres ne se sentent pas gênés s'ils mangent tout seuls, tous les fidèles participent à ces repas.

XI. LE JEUNE ET LES PROSTERNEMENTS (METANOÏAS)

Les métanoïas sont des prosternements successifs accompagnés de courtes prières .

L'Eglise a établi un lien entre les prosternements et l'abstinence. Ainsi les métanoïas ne sont pas pratiquées les jours sans abstinence, tels les jours fériés, les samedis, les dimanches, et les cinquante jours qui suivent Pâques. Le ventre rempli ne convient pas aux métanoïas, soit du côté spirituel soit du côté corporel. Pour cette raison, les métanoïas doivent être exécutées très tôt le matin ou durant la période d'abstinence avant de manger.

Les métanoïas représentent un moyen d'humiliation devant Dieu .

C'est-à-dire, avec chaque prosternement, l'homme se blâme devant Dieu pour un péché déterminé et Lui demande de le lui pardonner: "J'ai péché, Seigneur, en telle chose, pardonnez-moi. J'ai souillé Votre temple, pardonnez-moi. Pardonnez-moi, moi le paresseux, le négligent, etc ..."

Les prosternements peuvent aussi être accompagnés de prières d'action de grâces ou de louanges de Dieu.

L'on pourrait se préparer spirituellement avant de faire des métanoïas:

En faisant par exemple l'examen de conscience ou en s'adonnant à une lecture spirituelle qui suscite la ferveur du cœur.

-
- (1) *Jonas*, 3:8. (2) *Id.*, 3: 10.
 (3) *Joël*, 2: 12-13. (4) *Daniel*, 9: 5-8.
 (5) *Psaumes*, 12: 1.
 (6) *L'ecclésiastique (Sirach)*, 2: 1. (7) *I Pierre*, 5: 9.
 (8) *Marc*, 9: 29. (9) *Néhémie*, 1: 4-6.
 (10) *Esdras*, 8: 21, 23. (11) *Daniel*, 9: 18-19.
 (12) *Jonas*, 3: 8. (13) *Marc*, 7: 6.
 (14) *Juges*, 2, (15) *Isaïe*, 63: 9.
 (16) *Joël*, 1: 13-14. (17) *Id.*, 2: 12-17.
 (18) *Jonas*, 3. (19) *Esdras*, 8: 21, 23.
 (20) *Néhémie*, 1: 4. (21) *Id.*, 9: 1-3.
 (22) *Daniel*, 9: 3-5. (23) *Id.*, 10: 2-3.
 (24) *Psaumes*, 35: 13.
 (25) *Joël*, 1: 14, 2: 15.

a) "Publiez une solennité où l'on fait une retraite",

selon la traduction arabe.

- (26) *Mathieu*, 15: 11. (27) *Jacques*, 3: 6.
 (28) *Mathieu*, 12: 34. (29) *Id.*, 15: 18.
 (30) *Id.*, 12: 35. (31) *Proverbes*, 16: 32.
 (32) *I Corinthiens*, 7: 5. (33) *Joël*, 2: 16.
 (34) *Daniel*, 6: 19. (35) *Id.*, 10: 3.
 (36) *I Corinthiens*, 9: 27. (37) *Mathieu*, 5: 7.
 (38) *Isaïe*, 58: 6-7.



CINQUIEME CHAPITRE

EXERCICES DURANT LE JEUNE





EN QUOI CONSISTE CES EXERCICES ?

Puisque le jeûne est une période sacrée au cours de laquelle le fidèle qui jeûne cherche à s'assurer une croissance spirituelle, il convient, pour transformer ce désir en une vie pratique, qu'il accomplisse certains exercices spirituels. Quels sont-ils ?

Les exercices spirituels diffèrent d'une personne à l'autre.

Ils varient en fonction des besoins de chaque personne: qu'ils aient pour objet soit la résistance contre certains points faibles dans la vie de celui qui jeûne, soit l'acquisition de certaines vertus qui lui manquent, soit la réalisation de certaines aspirations qui animent son cœur.

Pour la même personne, ces exercices diffèrent selon ses besoins durant les diverses périodes de sa vie.

Cela dépend, d'un côté, des combats spirituels auxquels elle est exposée et, de l'autre, du degré de sa croissance spirituelle.

Outre les vertus générales du jeûne, les exercices spirituels permettent au fidèle d'atteindre un objectif déterminé qui devient le critère selon lequel il juge le degré de sa croissance spirituelle, durant cette période.

Les exercices cités ci-après sont donnés à titre d'exemples.

Que chaque personne adopte donc les exercices qui lui conviennent durant le jeûne et que ce soit, autant que possible, sous la direction de son confesseur.

I. DES EXERCICES CONCERNANT LE JEUNE

L'objectif de ces exercices est de rendre le jeûne bénéfique et fructueux.

Certains d'entre eux sont relatifs à la maîtrise de soi :

Ils pourraient consister pour celui qui jeûne à s'abstenir de manger certains mets enviés, soit totalement durant tout le jeûne ou partiellement durant une période déterminée ou un certain jour par semaine, soit en réduisant la quantité qu'il en mange ou en s'interdisant de demander un met spécial .

Les exercices de maîtrise de soi pourraient s'appliquer à la durée de l'abstinence qui devra aller en croissant. Certains adoptent la méthode progressive même durant le même jeûne. Le Carême comprend huit semaines au cours desquelles le fidèle qui jeûne progresse quant au degré de son ascétisme et à la longueur de la durée d'abstinence.

La maîtrise de soi appliquée à l'élément de la faim au cours du jeûne devra aussi englober la continence quand on mange gras les veilles des jeûnes et les jours de fêtes .

Les exercices pourraient avoir pour objectif les vertus accompagnant le jeûne .

Ainsi englobent-ils tous les aspects spirituels du jeûne, tels la maîtrise de soi en général, en dehors du domaine de la nourriture, le contrôle du corps en général en refusant d'assouvir toutes les passions charnelles et en s'éloignant des divertissements concernant les sens, ils englobent aussi les exercices de vigilance et du renoncement au superflu, sans compter la progression dans les exercices particuliers du jeûne, où l'homme s'abaisse et s'humilie devant Dieu, en s'adonnant à une vie de renoncement qui s'étend progressivement à tous les aspects de la vie .

II. DES EXERCICES EN VUE DE LA CONVERSION

Le jeûne est sans doute une période de conversion. Or, les exercices pratiqués vue de l'acquérir sont nombreux :

Le fidèle pourrait concentrer tout son effort sur une de ses faiblesses ou sur un péché qui l'assujettit .

Toute personne connaît bien le péché devant lequel elle faiblit, auquel elle succombe fréquemment et qu'elle mentionne dans la plupart de ses confessions. Qu'elle s'entraîne donc durant le jeûne à s'en délivrer, ainsi son jeûne devient-il un jeûne sacré .

Celui qui jeûne pourrait s'exercer à se débarrasser d'une mauvaise habitude .

Telle une personne qui s'adonne au tabac et qui durant le jeûne s'entraîne à s'en défaire. De même celui qui s'habitue à boire une certaine boisson, tel le thé ou le café par exemple, au point de ne pouvoir s'en passer, et celui qui s'habitue à regarder

les programmes de la télévision, ce qui représente pour lui une perte de temps qui l'empêche d'assumer ses responsabilités. Tous ceux-là pourraient trouver dans le jeûne un moyen d'entraînement leur permettant de s'affranchir des habitudes assujettissantes.

Le fidèle pourrait s'entraîner à se délivrer d'un péché, telle la colère ou la condamnation d'autrui .

Ce sont des péchés fréquents auxquels succombent bien des personnes. Les exercices pourraient englober un ensemble de péchés de la langue auxquels l'homme succombe souvent, aussi s'entraîne-t-il durant le jeûne à s'en défaire successivement .

Qu'il lui est facile de mettre sous les yeux des versets bibliques concernant ces faiblesses :

Par exemple, s'il s'énervé, qu'il se souvienne de ces paroles de la Sainte Bible : "*Car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu*" (1). Qu'il répète plusieurs fois par jour ce verset, surtout dans les situations où il est assailli par la colère. Qu'il se blâme en disant : "Quel profit tirerai-je de mon jeûne, si je me mets en colère et que je n'accomplis pas la justice de Dieu?!"

S'il succombe à l'un des péchés de la langue, qu'il se souvienne de ces paroles de l'Evangile : "*De toute parole sans fondement que les hommes auront proférée, ils rendront compte au jour du jugement*" (2). Et qu'il s'adresse ce reproche : "Quel profit tirerai-je, si je m'adonne à un jeûne où prévaut la maîtrise de soi, sans pouvoir maîtriser ma langue et en taxant parfois mon frère d'"insensé", méritant ainsi la géhenne de feu ?" (3) .

Toutes les fois que vous avez faim et que vous désirez manger, blâmez-vous vous-même :

Dites-vous : "quand j'aurai abandonné ce péché, je me permettrai de manger, car la Sainte Bible dit : *"Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus"* (4). Et moi je n'ai pas accompli l'œuvre de conversion qui va de pair avec le jeûne et qui convient à un cœur qui est la demeure de Dieu".

Blâmez-vous vous-même en vous disant : "Quel profit tirerai-je en m'abstenant de manger si je ne m'abstiens pas de commettre le péché qui me sépare de Dieu, et si le jeûne ne me rapporte aucun gain ?"

Faites de votre point faible l'objet de vos prières et de votre beau combat durant le jeûne .

Concentrez tous vos efforts, toute votre prudence et toute votre minutie pour y résister .

Humiliez-vous devant Dieu en exposant votre état et dites-Lui : "Délivrez-moi, Seigneur, de ce péché. Je confesse que je suis faible, et sans Votre assistance, je ne pourrai vaincre ce péché en particulier. Ayez pitié de ma faiblesse et de mon incapacité. Je ne voudrais pas que ce jeûne s'achève avant que ce péché ne disparaisse de ma vie" . Rassemblez tous les versets de la Sainte Bible concernant cette faiblesse et mettez-les devant vos yeux pour vous en souvenir continuellement.

Que le jeûne soit une période de lutte avec Dieu pour obtenir de Lui la force vous permettant de vaincre vos péchés. Entraînez-vous durant votre abstinence à cette lutte avec Lui.

Dites-vous : "Puisque le jeûne exorcise les démons, selon la parole du Seigneur, plutôt à Dieu qu'il chasse aussi les démons qui m'attaquent pour me faire succomber à certains péchés déterminés devant lesquels je faiblis toujours ... Que le jeûne

expulse mes péchés puisqu'avec la prière il est le seul moyen de chasser les démons.

III LES EXERCICES DE RETRAITE ET DE SILENCE

La Sainte Bible dit : *“Sanctifiez un jeûne, proclamez une solennité”* (5) (a). Mettez ce verset devant vos yeux et entraînez-vous à suivre une retraite.

On entend par retraite, la retraite consacrée à l'approfondissement de la relation avec Dieu .

Car certains se retirent dans leur maison sans aucune œuvre spirituelle, plus encore, ils pourraient s'adonner aux divers moyens de divertissements mondains : radio, télévision, revues, entretiens avec leurs parents, ou bien ils se retirent tout en s'abandonnant aux mauvaises pensées ... ce n'est point là une vraie retraite spirituelle, car celle-ci devra avoir lieu pour accomplir une œuvre spirituelle dans votre propre chambre que vous fermez sur vous pour vous entretenir avec Dieu .

Retirez-vous avec les Saintes Ecritures, les prosternements (métanoïas) et la prière .

Si en vous retirant vous suivez un programme spirituel, vous apprécierez la retraite .

Si vous bénéficiez spirituellement de votre retraite, vous la poursuivrez et vous estimerez qu'elle est une bénédiction qui vous est accordée par Dieu. Pour cette raison recueillez-vous pour organiser ce programme et retirez-vous pour le mettre en

exécution. Cherchez à vous passer de vos amis et de vos divertissements durant cette période où Dieu sera votre ami véritable. Exercez-vous à vous passer des histoires, des bavardages et des entretiens futiles; dès lors, vous pouvez faire la retraite et œuvrer avec Dieu.

Si vous ne pouvez pas vous retirer durant tout le jeûne, nous vous proposons d'autres solutions :

Recourez à l'exercice dit : "Certains jours fermés".

C'est-à-dire fixez pour vous certains jours déterminés durant lesquels vous ne sortez pas de votre maison, après avoir organisé vos préoccupations, vos responsabilités et vos visites, de telle sorte que vous pouvez vous retirer durant ces "jours fermés". Vous pouvez commencer par consacrer un seul jour de la semaine, puis deux et allez ainsi en progressant ... Mais que pouvez-vous faire si vous êtes incapable de vous retirer tout seul avec Dieu ?

Si vous ne pouvez fermer vos portes durant le jeûne, au moins fermez vos lèvres quant à toute parole vaine ...

Qu'il est facile que notre entretien avec les gens entrave notre entretien avec Dieu. Et comme le dit l'un des Pères : *"Sachez que le bavardage révèle le vide intérieur"* ... c'est-à-dire le vide du cœur privé de l'œuvre spirituelle et qui n'est point préoccupé par la prière et la méditation .

L'exercice de la retraite vous aidera à garder le silence, et celui-ci vous délivrera des péchés de la langue, tout en donnant lieu à l'accomplissement de l'œuvre intérieure : l'œuvre de l'esprit ...

Si celui qui jeûne ne peut s'adonner ni à la retraite totale ni à l'exercice des jours fermés, que pourrait-il faire ? Il y a un autre exercice :

Evitez la perte du temps .

La perte du temps est le problème primordial de certaines personnes pour qui le temps ne représente aucune valeur. Il passe sans qu'elles en tirent profit. C'est leur premier péché qui entraîne l'élimination des prières, des lectures, des pensées spirituelles et qui provoque la tiédeur spirituelle, et peut-être aussi la chute dans le péché.

Chacune de ces personnes pourrait se dire : "Je voudrais m'exercer durant le jeûne à ne point perdre mon temps et à en tirer profit. Que faire pour réaliser cet objectif ?".

Il faudrait, en premier lieu, épargner le temps perdu dans les entretiens inutiles, les rencontres, les visites et les discussions futiles, dans la lecture des journaux, des revues et de leurs commentaires, aussi bien que le temps que l'on perd à entendre les programmes diffusés par la radio, à voir ceux qui sont émis par la télévision et le temps accordé aux divertissements pour le consacrer totalement à une œuvre spirituelle avec Dieu.

Tout homme connaît les occupations qui lui font perdre le temps et, du même coup, il sait comment le sauvegarder, en tant qu'une partie de sa vie dont il devra tirer profit. Que ce soit là notre exercice durant le jeûne si Dieu veut ...

Or cet exercice nous conduira à en effectuer un autre :

L'abstinence de la langue .

Saint Isaac dit à ce propos : "*L'abstinence de la langue vaut mieux que celle de la bouche*". Exercez-vous donc à garder le

silence autant que possible, et si vous en êtes incapable, entraînez-vous à effectuer ces trois exercices :

- 1 - N'amorcez point l'entretien que quand il le faut .
- 2 - Que vos réponses soient brèves .
- 3 - Occupez votre pensée par une œuvre spirituelle qui vous aide à observer le silence .

IV. EXERCICES D'HUMILITE ET D'HUMILIATION

Les jours du jeûne sont des jours d'humilité et d'humiliation devant Dieu. Entraînez-vous à cela pour que votre âme s'abaisse jusqu'à la poussière et la cendre, en appliquant les exercices suivants :

a) Eloignez-vous de l'amour des louanges, des paroles de vanité et de la glorification de vous-même .

b) Utilisez dans vos prières les paroles d'humilité, tel qu'il y en a dans le psaume qui dit : *“Seigneur, ne me châtiez point dans Votre colère et ne me reprenez point dans Votre fureur”*(6).

c) Si vous ressentez la faim et que vous vous mettiez à table pour manger, dites-vous : *“Je ne mérite pas de manger à cause de mes péchés, parce que j'ai commis telle ou telle faute ... Je ne jeûne pas par sainteté, mais par une humiliation intense ressentie dans mon for intérieur”*.

La personne qui a accédé à l'humilité n'éprouve aucun désir de manger, quels que soient les mets appétissants qu'on lui offre.

Et si la faim exerce sa pression, elle se dit en elle-même: Repens-toi d'abord, après quoi tu pourrais manger” .

Et si elle constate qu'elle continue à succomber au péché, elle se blâme en disant : “Est-ce là un jeûne qui serait agréé par Dieu ?! Est-ce ainsi que je sanctifie le jeûne ?!”

d) Les jours du jeûne offrent une bonne occasion pour la confession et le blâme de soi devant Dieu, devant son confesseur et en son for intérieur .

C'est une période de sincérité avec soi-même, d'examen de conscience, de blâme et de correction de soi. Veillez à vous blâmer vous-même et évitez de justifier un de vos péchés, même s'il est facile de le faire.

e) Entraînez-vous aux exercices d'humilité qui sont multiples. Je souhaite consacrer à ce sujet une étude particulière, (s'il plaît à Dieu) .

V. EXERCICES DE MEMORISATION

Vous pouvez profiter de la période du jeûne pour étudier par cœur des versets, des psaumes, des chapitres de l'Evangile, des hymnes et des cantiques ...

a) Etudiez par exemple, les 111 versets du sermon sur la montagne. Si vous en étudiez chaque jour trois versets, vous finirez par les apprendre en 37 jours.

b) Etudiez par exemple dans le livre des *Prières des Heures* les 36 prières relatives aux différentes heures, (sans

compter celles du Protecteur concernant les moines). Si chaque jour vous apprenez par cœur l'une d'elles, vous les retiendrez au bout de 36 jours.

c) Etudiez les huit prières d'absolution, aussi bien que les parties communes à toutes les heures tels, les trisagion, la prière d'action de grâce, le psaume(50) (ou 51), les parties achevant les prières de chaque heure aussi bien que les parties particulières concernant matines et les complies (prière de la nuit) .

d) Apprenez par cœur les psaumes des heures et vous pouvez commencer par les psaumes courts .

e) Etudiez des versets choisis de la Sainte Bible, et il vaudrait mieux que ce soit avec leurs références. Si vous apprenez trois versets par jour, vous en retiendrez annuellement 65 durant le Carême ...

f) Vous pouvez apprendre les versets commençant par les lettres alphabétiques, de sorte à vous en servir en temps opportun, et aussi ceux qui concernent certaines conceptions ou les sept sacrements de l'Eglise, ceux qui sont relatifs aux dogmes ou aux vertus.

g) Vous pouvez étudier par cœur des chapitres fameux de la Sainte Bible tels (*I Corinthiens 13*) concernant la charité, (*Romains 12*) comportant des versets d'or relatifs à de nombreuses vertus, et tels que (*I Thessaloniens, 5: 12-23*), (*Ephésiens, 6: 10-18*) relatifs aux guerres spirituelles et (*Philippiens, 3: 7-14*) ... et tous les textes similaires des chapitres choisis de la Sainte Bible .

h) Que les versets que vous étudiez soient l'objet de méditation spirituelle et une nourriture pour votre âme durant le jeûne et qu'ils soient l'objet d'une mise en application .

i) Répétez constamment les prières et les psaumes que vous avez étudiés, afin d'enrichir vos prières quotidiennes .

j) Etablissez un programme pour l'étude des hymnes et des louanges .

Ainsi vous trouvez devant vous un programme spirituel vous permettant d'apprécier la valeur et l'importance du temps, ce qui vous incite à le sauvegarder pour vous en servir bénéfiquement.

VI. EXERCICES DE PRIERE

Souciez-vous durant le jeûne d'élargir le programme de vos prières. Ne vous limitez pas à celles des heures et à celles des jours ordinaires. Cherchez à pratiquer, autant que possible, les exercices suivants :

1 - Exercice de la prière en route :

Même en route, l'intérêt de votre cœur pourrait être centré sur Dieu, soit en récitant un psaume, soit en formulant de courtes prières par lesquelles vous élevez votre cœur à Dieu en Lui disant par exemple:

"Seigneur pardonnez-moi; ne tenez pas compte de mes iniquités ... , ayez pitié de moi, Seigneur ..., selon Vos miséricordes ..., sauvez-moi de mes faiblesses et donnez-moi la force ... Que ces jours soient des jours bénis. Bénissez ces jours de jeûne. Accordez-moi, Seigneur, une période d'intimité avec Vous ... Attachez, Seigneur, mon cœur à Vous. Remplissez-moi, Seigneur, de Votre amour ... Accordez-moi Votre grâce et Votre assistance ... Accordez-moi, Seigneur, une vie sainte ..., donnez-

moi un cœur pur ..., lavez-moi et je serai plus blanc que neige ... Seigneur, purifiez-moi, Seigneur sauvez-moi, protégez-moi de tout mal ..., participez à mon œuvre ... , selon Votre miséricorde et non selon mes péchés ...”

Exercez-vous, en route et dans les moyens de communication, à ces sortes de prières. L'important est que Dieu soit le centre de votre intérêt et de votre pensée .

2 - Exercice de la prière en société .

Que vous soyez dans une réunion ou avec vos amis, avec vos parents ou au milieu des gens, en quelque lieu qu'il soit, élevez votre cœur par quelque expression. Ainsi, tout en gardant le silence, votre cœur œuvre intérieurement en communion avec l'Esprit Saint. Car l'homme silencieux peut être un dépôt des secrets divins. Et comme le dit Saint Jean Saba : *“Faites taire votre langue afin que votre cœur parle ...”*

3 - Exercice de la prière durant le travail .

Le travail manuel peut être accompagné de prière, c'est ainsi que faisaient nos saints Pères en exécutant leur travail manuel. Cela diffère des travaux manuels exécutés par les gens du monde. Même si votre travail est purement intellectuel, vous pouvez, de temps en temps, élever votre cœur vers Dieu, même pas une très courte prière, en disant par exemple : “Tout mon cœur est tourné vers Vous, Seigneur ... Je ne voudrais pas m'éloigner de Vous longtemps ... Faites que j'œuvre pour Vous ... Bénissez tout ce que je fais ... Je vous aime, Seigneur, de tout mon cœur et je désire vivre avec Vous ... Je loue Votre Saint Nom durant mon travail ... Votre Nom doux et béni est célébré par les lèvres de Vos Saints ... Je Vous rends grâce de tout mon cœur, ô mon Seigneur ... Soyez avec moi et participez à mon œuvre ... Faites que mon travail n'entrave pas ma relation

permanente avec Vous, rien ne me séparera de l'amour du Christ..."

4 - Exercice de la méditation des prières .

Par exemple, faites des psaumes et des prières des heures l'objet de votre méditation spirituelle, ce qui leur confèrera une plus grande profondeur. Il en est de même de la Sainte Liturgie Eucharistique et des doxologies afin qu'en les écoutant elles touchent votre cœur .

5 - Exercices visant à prolonger la prière .

Quand vous êtes sur le point d'achever votre prière, exercez-vous à la prolonger pour quelque temps, ne fût-ce que pour deux minutes. L'important est que vous ne vous pressiez pas d'y mettre fin et de "quitter la présence de Dieu". Résistez à vous-même et poursuivez votre prière, ne serait-ce que pour quelques instants, puis achevez votre prière en exprimant à Dieu votre regret de ne pouvoir prolonger votre entretien avec Lui .

6 - Exercices de la prière pure et spirituelle .

Ils sont très nombreux, citons entre autres, la prière avec compréhension et profondeur, avec ferveur et désir, la prière empreinte d'humilité, de componction du cœur et sans distraction. Si vous êtes incapable d'accéder à ce niveau, entraînez-vous à pratiquer l'exercice suivant .

7 - Exercice de la prière pour la prière .

L'on demanda à Saint Isaac: "*Comment apprendre à prier?*" ..., il répondit : "*Par la prière*" ...

Sans doute que la prière, comme toute œuvre spirituelle, est un "*don excellent (qui) descend du Père des lumières*" (7) .

VII. EXERCICES CONCERNANT D'AUTRES MOYENS SPIRITUELS

1 - Exercez-vous à vous adonner à des lectures spirituelles.

Les lectures religieuses sont multiples et l'on ne peut les dénombrer. Mais durant les jours sacrés du jeûne - en tant que période de dévotion - ne concentrez pas tout votre intérêt sur les livres qui augmentent vos connaissances, cherchez plutôt les livres spirituels qui embrasent votre cœur par l'amour de Dieu et qui vous enflamment d'une ferveur vous poussant à la prière et vous incitant à la conversion et à l'acquisition d'une vie marquée par la pureté. Concentrez votre intérêt sur de tels livres. Chacun connaît quels sont ceux qui le touchent spirituellement ... Quant aux autres ouvrages religieux, ils passent, en période de jeûne, au second plan. La priorité doit être accordée aux écrits spirituels et aux hagiographies des saints.

2 - Entraînez-vous aux cantiques et aux hymnes .

Adonnez-vous surtout aux cantiques et aux hymnes imprégnés de l'esprit de prière, et qui vous permettent de vous entretenir avec Dieu, à ceux que vous chantez de tout votre cœur et de tout votre esprit, et qui touchent profondément vos sentiments .

Vous pouvez apprendre par cœur les cantiques qui vous émeuvent pour les chanter à tout moment .

3 - Entraînez-vous aux prosternements (Métanoïas) .

Si vous négligez les métanoïas en certains temps, tenez à les pratiquer durant le jeûne.

VIII. DES EXERCICES CONCERNANT L'ACQUISITION DE CERTAINES VERTUS

Durant les périodes de jeûne, le fidèle pourrait profiter de la profondeur de ses sentiments spirituels pour s'entraîner à acquérir une certaine vertu à laquelle son cœur aspire ... tels le pardon, l'endurance, la douceur, le calme, les bonnes manières de la conversation, le respect d'autrui, le don de soi, la générosité, le dévouement au travail, la minutie en tout et l'ordre, etc ...

Si au cours de chaque jeûne vous arrivez à acquérir une certaine vertu, cela vous sera un gain spirituel considérable .

(1) *Jacques, 1: 20.*

(2) *Mathieu, 12: 36.*

(3) *Id., 5: 22.*

(4) *II Thessaloniens, 3: 10.*

(5) *Joël, 1: 14.*

a - "Proclamez une retraite" selon la traduction arabe .

(6) *Psaumes, 6: 1.*

(7) *Jacques, 1: 17.*

(8) *Luc, 11: 1.*

(9) *Mathieu, 5: 44.*

