

## JEÛNER : AVOIR FAIM DE DIEU

### LE JEÛNE COMME COMBAT SPIRITUEL

Qu'est-ce que le jeûne pour nous, chrétiens ? C'est notre incorporation à cette expérience du Christ lui-même, par laquelle il nous libère de notre entière dépendance envers la nourriture, la matière et le monde.

Jeûner ne signifie qu'une chose : avoir faim, jusqu'à la limite de la condition humaine qui dépend entièrement de la nourriture, et là, ayant faim, découvrir que cette dépendance n'est pas toute la vérité au sujet de l'homme, que la faim elle-même est avant tout un état spirituel et que, finalement, elle est en réalité la FAIM DE DIEU....

Nous avons besoin avant tout d'une préparation spirituelle à cet effort du jeûne. Elle consiste à demander aide à Dieu et à centrer notre jeûne sur Dieu. C'est par amour de Dieu que nous devons jeûner. Il nous faut redécouvrir notre corps comme temple de la divine présence, retrouver un respect religieux du corps, de la nourriture, du rythme même de la vie.

Père Alexandre Schmemmann

### QUATRE PAROLES DE JÉSUS SUR LE JEÛNE

*Alors Jésus fut emmené au désert par l'Esprit, pour être tenté par le diable. Il jeûna durant quarante jours et quarante nuits, après quoi il eut faim. Et, s'approchant, le tentateur lui dit : "Si tu es Fils de Dieu, dis que ces pierres deviennent des pains." Mais il répondit : "Il est écrit : Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu." (Matthieu 4, 1-4)*

*Jésus, voyant qu'une foule affluait, menaça l'esprit impur en lui disant : "Esprit muet et sourd, je te l'ordonne, sors de lui et n'y rentre plus." Après avoir crié et l'avoir violemment secoué, il sortit et l'enfant devint comme mort, si bien que la plupart disaient : "Il a trépassé !" Mais Jésus, le prenant par la main, le releva et il se tint debout. Quand il fut rentré à la maison, ses disciples lui demandaient dans le privé : "Pourquoi nous autres, n'avons-nous pu l'expulser ?" Il leur dit : "Cette espèce-là ne peut sortir que par la prière et le jeûne." (Marc 9, 25-29)*

*"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 dit : 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."(Matthieu 6, 16-18)*

*Les Pharisiens et leurs scribes dirent à Jésus : "Les disciples de Jean jeûnent fréquemment et font des prières, ceux des Pharisiens pareillement, et les tiens mangent et boivent !" Jésus leur dit : "Pouvez-vous faire jeûner les compagnons de l'époux pendant que l'époux est avec eux ? Mais viendront des jours... et quand l'époux leur aura été enlevé, alors ils jeûneront en ces jours-là." (Luc 5, 33-35)*

## **LES ENSEIGNEMENTS DE JÉSUS SUR LE JEÛNE**

L'enseignement de Jésus concernant le jeûne est très important pour nous assurer que nos efforts de jeûne porteront fruit. Car le jeûne n'est pas sans danger ; il peut devenir lui-même occasion de chute et, plutôt que d'être un moyen de s'approcher de Dieu, le jeûne peut même nous en éloigner.

Les juifs pratiquaient le jeûne comme ascèse personnelle et collective, comme nous l'apprennent l'Ancien et le Nouveau Testament. Dans le Nouveau Testament, nous voyons que les disciples de Jean le Baptiste, ainsi que ceux des Pharisiens, jeûnaient et que Jésus lui-même, avant d'entreprendre sa vie publique a jeûné pendant quarante jours. À la suite de ce jeûne il a été tenté par Satan (Mt 4, 1-11; Lc 4, 1-13). Voilà donc la première leçon à retenir des récits évangéliques concernant le jeûne : Jésus nous enseigne l'importance du jeûne par l'exemple de son propre jeûne avant de commencer sa vie publique. Ce n'est pas par hasard que la première tentation de Jésus concerne justement la nourriture, car le Malin cherche à éprouver Jésus là où il perçoit un point faible, là où Jésus a volontairement affaibli son corps humain ; l'Évangile nous dit qu'après avoir jeûné pendant quarante jours, Jésus « eut faim ». Et le Tentateur suggère à Jésus de combler sa faim en exerçant son pouvoir divin de changer des pierres en pain. La réplique de Jésus pour écarter la tentation est tirée du Deutéronome : Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu (Dt 8, 3).

Ici, le « pain » ne signifie pas seulement la nourriture dont l'homme a besoin pour la vie de son corps, mais plutôt tout ce qui « nourrit » les sens, tout ce qui convient au corps. Dans son sens plus large le « pain » est également tout ce qui est créé, toute créature, tout ce qui nourrit l'affectivité et l'intellect de l'homme. Bref, tout ce qui n'est pas Dieu lui-même. Ainsi que le corps de l'homme se nourrit d'aliments physiques pour survivre, l'esprit de l'homme, créé à l'image de Dieu, se nourrit de la parole de Dieu, donc de Dieu lui-même. Pour accéder à toute la noblesse de sa

nature humaine créée à l'image et faite à la ressemblance de Dieu (cf. Gn 1, 26), l'homme a besoin de la nourriture spirituelle que constitue la parole de Dieu.

La réponse de Jésus à Satan dénonce le mensonge du Malin, que l'homme peut se nourrir des créatures, qu'il peut trouver la vie éternelle pour laquelle il a été créé ailleurs qu'en Dieu lui-même. C'est le même mensonge que le Tentateur proféra à Adam : Vous ne mourrez pas ! Dieu le sait : le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront et vous serez comme des dieux qui connaissent ce qui est bon ou mauvais (Gn 3, 5). Alors qu'Adam, le premier homme, a mangé du fruit interdit à l'invitation du Malin, espérant ainsi trouver la vie éternelle sans Dieu, et qu'il a entraîné la chute de l'humanité, le Christ, le nouvel Adam, refoule le mensonge du Malin et expie la faute d'Adam, rétablissant l'humanité sur la bonne voie, celle voulue par Dieu depuis toute éternité : que l'homme trouve sa nourriture en Dieu lui-même, devenant véritablement « enfant de Dieu », partageant la vie divine.

Les circonstances du jeûne de Jésus nous aident également à comprendre le sens spirituel du jeûne. Le jeûne de Jésus eut lieu « au désert », c'est-à-dire dans un lieu aride, solitaire, éloigné des villes et des hommes, là où il n'y a que peu de végétation et d'eau. Aujourd'hui, on dirait qu'il y a peu de « distractions » - ce qui nous « distrait » de Dieu. C'est ainsi que doit être le « lieu » de notre jeûne, loin des « distractions », nous permettant d'entrer dans le « désert », à la fois le désert physique, ne serait-ce que notre chambre, et le désert spirituel, celui de notre cœur, afin de nous préparer à la rencontre avec Dieu : le désert est le lieu où je suis seul avec Dieu.

Le désert est aussi le lieu de la tentation : le moment le plus propice à la rencontre avec Dieu est aussi le moment où le Malin cherche à nous faire chuter, car il sait que c'est au désert que nous avons la possibilité de rejoindre la grâce divine. Si Jésus a été tenté suite à son jeûne, comment pensons-nous nous échapper de la tentation ? Le jeûne, la privation des plaisirs des sens, est accompagné de tentations, non seulement celle d'abandonner le jeûne, mais d'autres encore - il ne faut pas oublier que Jésus subit deux autres tentations après celle du pain.

Si donc le jeûne entraîne de tels risques, comment pouvons-nous nous préparer pour la lutte inévitable ? Jésus nous donne une réponse dans le texte de l'Évangile de Marc : Cette espèce-là ne peut sortir que par la prière et le jeûne (Mc 9, 25-29). Jésus nous enseigne ici à associer la prière au jeûne, si nous voulons expulser les « esprits impurs » qui cherchent à s'installer en nous. Nous acquérons les bénéfices du jeûne seulement si le jeûne est complété par la prière, un effort de prière supplémentaire pendant la période du jeûne - se nourrir en Dieu, s'unir à lui par la prière. L'effort ascétique, la maîtrise de soi, de ses « passions » comme diraient les Pères du désert, doit être associé à la prière ; les deux sont essentiels pour le progrès spirituel.

Le deuxième texte de l'Évangile de Matthieu (Mt 6, 16-18), qui fait partie du Sermon sur la Montagne, est une mise en garde concernant une des tentations accompagnant le jeûne. Le jeûne n'est pas un but en soi et de nos jours on pratique le jeûne pour toute sorte de raisons qui ne relèvent pas du domaine spirituel. Le jeûne peut devenir lui-même une occasion de chute. Jésus souligne en particulier le risque de vaine gloire en faisant allusion à ceux qui s'assurent que leur jeûne soit remarqué par les hommes. Notre jeûne doit être un acte devant Dieu et non devant les hommes, pas même nos confrères dans la foi. Celui qui jeûne se place devant Dieu, son jeûne est une offrande à Dieu, et non aux hommes.

Dans le texte de l'Évangile de Luc (Lc 5, 33-35), les Pharisiens essaient d'embarrasser Jésus en lui reprochant que ses disciples ne jeûnent pas, alors que ceux de Jean le Baptiste et des Pharisiens jeûnent souvent. Sans répondre directement, Jésus demande s'il est approprié que les compagnons de l'époux jeûnent pendant que l'époux est avec eux - c'est-à-dire à l'occasion du mariage proche. La réponse qui s'impose est « non », le jeûne n'est pas approprié à ce moment-là, mais, comme l'indique Jésus en disant qu'ils jeûneront lorsque l'époux ne sera plus avec eux. L'époux c'est Jésus lui-même, et pendant qu'il est avec ses disciples, ils sont nourris et rassasiés par sa présence ; ils les comble du pain de vie de sa parole. Quand l'époux leur aura été enlevé, alors ils jeûneront en ces jours-là. Le jeûne n'a de sens que pour celui qui sait ce qui est la nourriture ou y aspire de tout son être, et qui, dans la privation, souffre de l'absence de ce qui le rassasie.

Donc il y a des moments pour jeûner, et des moments pour ne pas jeûner - quand l'époux est avec nous. L'année liturgique étant un rappel de la vie de Jésus, de la Mère de Dieu et des saints, l'Église orthodoxe indique certains jours et certaines périodes pour le jeûne, quand nous sommes dans l'attente de l'Époux, et certaines périodes où le jeûne n'est pas indiqué - quand « l'Époux est avec nous », surtout les jours des grandes fêtes liturgiques, même chaque dimanche, le jour de la Résurrection du Christ. Même pendant le Grand Carême, le jeûne n'est pas total tous les jours, car il y a un allègement du jeûne les samedis et dimanches.

L'enseignement le plus important à retenir est peut-être la nécessité d'associer la prière au jeûne, la prière afin de pouvoir accomplir l'effort nécessaire, mais encore plus important, la prière en tant que rapprochement de Dieu - le jeûne nous présente la possibilité de nous unir d'avantage à Dieu par la prière : « La prière est une conversation de l'intelligence avec Dieu » (Évagre le Pontique, *Chapitres sur la prière*, 3).

## DEUX FAÇONS DE JEÛNER

Il y a deux façons de jeûner, enracinées toutes deux dans l'Écriture et la Tradition, et qui correspondent à deux besoins distincts, à deux états de l'homme. Le premier peut être appelé *jeûne total*, car il consiste en une totale abstinence de nourriture et de boisson. On peut définir le second comme un *jeûne ascétique*, car il consiste surtout en l'abstinence de certaines nourritures et en une réduction substantielle du régime alimentaire.

Le jeûne total, de par sa nature même, est de courte durée et généralement limité à un jour ou même à une partie de la journée. Dès le début du Christianisme, il fut compris comme un état de préparation et d'attente, de concentration spirituelle sur ce qui va arriver. La faim physique correspond ici à l'attente spirituelle de l'accomplissement, à l'ouverture de tout l'être à la joie qui approche.

C'est pourquoi, dans la tradition liturgique de l'Église, nous trouvons ce jeûne total comme dernière et ultime préparation à une grande fête, à un événement spirituel décisif, par exemple aux veilles de Noël et de l'Épiphanie ; et surtout, c'est ce jeûne qui constitue le jeûne eucharistique, mode essentiel de notre préparation au banquet messianique, à la table du Christ dans son Royaume. L'Eucharistie est toujours précédée de ce jeûne total, qui peut varier dans sa durée, mais qui, pour l'Église, constitue une condition nécessaire à la sainte Communion.

Le jeûne total n'est pas seulement un jeûne des membres de l'Église, c'est l'Église elle-même qui jeûne, en attente du Christ qui vient à elle dans l'Eucharistie, dans les grandes fêtes célébrant l'oeuvre du salut, et qui viendra en gloire à la consommation des siècles.

Tout à fait différent est le sens spirituel du second type de jeûne que nous avons défini comme « ascétique ». Ici, le but du jeûne est de libérer l'homme de la tyrannie déréglée de la chair, qui s'établit lorsque l'esprit cède devant le corps et ses appétits, résultat tragique du péché et de la chute originelle de l'homme.

C'est seulement par un lent et patient effort que l'homme découvre qu'il ne vit pas seulement de pain, et restaure en lui-même la primauté de l'esprit. C'est nécessairement et par sa nature même un long effort soutenu. Le facteur « temps » est essentiel, car il faut du temps pour déraciner et guérir la maladie commune et universelle que les hommes ont fini par considérer comme leur état normal. Le succès de ce jeûne ascétique dépend précisément de l'application de certaines règles fondamentales dont la principale se trouve être l'ininterruption du jeûne, sa continuité dans le temps.

Père Alexandre Schmemmann

## LA JOIE DE L'ÂME :

### PAROLES DES PÈRES DU DÉSERT SUR LE JEÛNE

Abba Joseph interrogea abba Poemen : " Comment faut-il jeûner ? " Abba Poemen lui dit : " Pour ma part, je préfère que celui qui mange chaque jour mange peu afin de ne pas se goinfrer. " Abba Joseph lui dit : " Lorsque tu étais plus jeune, ne jeûnais-tu pas deux jours de suite, abba ? " Et le vieillard lui dit : " En vérité, même trois jours, et quatre, et toute la semaine. Et tout cela, les Pères l'éprouvèrent comme ils en étaient capables ; et ils trouvèrent préférable de manger chaque jour, mais en petite quantité ; et ils nous livrèrent la voie royale, qui est légère. " (*Paroles* 127, 27)

Un samedi de fête, il arriva que les frères mangent à l'église des Kellia. Et comme on présentait le plat de bouillie, abba Helladios l'Alexandrin se mit à pleurer. Abba Jacques lui dit : " Pourquoi pleures-tu, abba ? " Il répondit : " Parce que c'en est fini de la joie de l'âme, c'est-à-dire le jeûne, et que voilà maintenant le contentement du corps. " (*Abba* 81)

Un jour à Scété fut donné ce commandement : Jeûnez cette semaine. Or il se trouva que des frères vinrent d'Égypte chez abba Moïse et il fit pour eux un peu de cuisine. Voyant la fumée, les voisins dirent aux clercs : " Voici que Moïse a violé le commandement en faisant cuire quelque chose chez lui. " Ceux-ci dirent : " Quand il viendra, nous-mêmes lui parlerons. " Le samedi venu, les clercs, sachant la pratique excellente de Moïse, lui dirent devant tout le monde : " Ô abba Moïse, tu as laissé tomber le commandement des hommes et gardé celui de Dieu ! " (*Abba* 109)

Abba Euloge disait à son disciple : Enfant, exerce-toi à rétrécir peu à peu ton ventre par le jeûne. Car de même qu'une outre étirée devient plus mince, ainsi également le ventre quand il reçoit beaucoup d'aliments. Mais s'il en reçoit peu, il se rétrécit et exige toujours peu. (*Abba* 74)

Abba Isidore le prêtre dit : Si vous pratiquer régulièrement le jeûne, ne vous gonflez pas d'orgueil, mais si vous vous glorifiez de cela, mangez plutôt de la viande. Il vaut mieux pour l'homme de manger de la viande que se gonfler d'orgueil et se glorifier. (*Paroles* 81, 4)

L'ascèse personnelle, familiale et paroissiale, en particulier dans la prière et dans le jeûne, est caractéristique de l'Orthodoxie.

Père Justin Popovitch

## COMMENT JEÛNE-T-ON ?

Pour le Grand Carême, l'Église orthodoxe propose une préparation progressive et pédagogique au jeûne. Ainsi, une semaine avant l'entrée dans le Grand Carême, elle indique de faire abstinence d'abord de viande, puis au début du Grand Carême, les laitages, les œufs, les graisses et le vin seront à leur tour supprimés de l'alimentation et le « régime de croisière » sera ainsi en place pour toute la Sainte Quarantaine.

Pendant le Grand Carême, tous les jours, on s'abstient en principe de tout produit animal (viande, poisson, œufs, laitage...), de graisses et de vin (sauf le samedi et le dimanche étant le sabbat et le jour de la Résurrection).

Les mercredi et vendredi hors temps de Carême on s'abstient de tout produit animal et dérivés ainsi que de d'huile et de vin. Les mercredi et vendredi de Carême on s'abstient de toute nourriture jusqu'au coucher du soleil, mercredi étant le jour où Judas trahit le Seigneur et vendredi le jour où le Seigneur fut crucifié.

À chacun aussi de trouver le « lieu » de son jeûne et de retrancher parmi les plaisirs et les dépendances qui le tyrannisent et l'éloignent de Dieu : aliments, sommeil, télévision, bavardage, médisance...

À chacun aussi de trouver de quelle façon son jeûne sera nourri dans la prière ainsi que dans la charité. Pendant le Grand Carême, l'Église propose des offices, en particulier le Canon de Saint André de Crète et la Liturgie des Présanctifiés, qui aident les fidèles à vivre le Carême comme expérience spirituelle d'ascèse personnelle en préparation de la Semaine Sainte. La prière personnelle est ainsi renforcée par la participation en communauté chrétienne à la prière de l'Église.

---

## QUAND JEÛNE-T-ON DANS L'ÉGLISE ORTHODOXE ?

L'Église propose de jeûner :

- ◆ le mercredi et le vendredi de chaque semaine (sauf aux semaines de Pâques, de Pentecôte, de Noël, du Pharisien et du Publicain, et de Carnaval)
- ◆ durant le Grand Carême et la Semaine Sainte

◆ durant le Carême des Saints apôtres (du lundi qui suit le premier dimanche après la Pentecôte au 28 juin)

◆ durant le Carême de la Dormition (du 1<sup>er</sup> au 14 août)

◆ durant le Carême de Noël (l'Avent) (du 15 novembre au 24 décembre)

◆ la veille de la Théophanie (5 janvier), le jour de la décollation de Saint Jean Baptiste (29 août), et le jour de l'Exaltation de la Croix (14 septembre).

Les jours recommandés pour le jeûne total sont la veille de la Théophanie (5 janvier), le Vendredi Saint, le Samedi Saint, le jour de la décollation de Saint Jean Baptiste (29 août), et le jour de l'Exaltation de la Très Sainte Croix (14 septembre).

Le vin et l'huile sont permis :

◆ les samedis et les dimanches du Grand Carême

◆ les mardis, les jeudis, les samedis et les dimanches pendant les jeûnes des Apôtres et de Noël

◆ les samedis et les dimanches pendant le jeûne de la Dormition.

Le poisson, le vin et l'huile sont permis :

◆ les samedis et les dimanches pendant les jeûnes des Apôtres et de Noël

◆ le jour de l'Annonciation et le dimanche des Rameaux.

L'Église orthodoxe, en général, donne des directives plutôt que des prescriptions littérales. Elle indique des buts, elle montre des modèles, elle dit ce à quoi l'on doit tendre; mais elle laisse chaque conscience juge de ce que, en présence d'une tradition devenue règle, l'adaptation aux circonstances personnelles commande ou permet.

Père Lev Gillet

## GUIDE DU JEÛNE DANS L'ÉGLISE ORTHODOXE

<b>PÉRIODES DE JEÛNE</b>	<b>VIANDE</b>	<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<b>POISSON</b>	<b>VIN (ALCOOL)</b>	<b>HUILE</b>
	<i>Bœuf, poulet, œufs, agneau, porc, veau, lapin etc.</i>	<i>Lait, fromage, beurre, yoghourt, crème etc.</i>	<i>Tout poisson ayant un arête Sont permis : crustacées et autres fruits de mer sans os</i>	<i>Vin (certains incluent bière et tout alcool) Permis les samedis et dimanches</i>	<i>Huile d'olive (certains incluent toutes huiles végétales) Permis les samedis et dimanches</i>
<b>Carême de Noël</b> 15 novembre au 24 décembre	S'abstenir	S'abstenir	Permis les samedis et dimanches avant le 20 décembre	Permis les mardis et jeudis avant le 20 décembre	Permis les mardis et jeudis avant le 20 décembre
<b>Grand Carême et Semaine Sainte</b> Du lundi après le dimanche du Pardon au Samedi Saint	S'abstenir	S'abstenir	Permis à l'Annonciation et le Dimanche des Rameaux	Permis à l'Annonciation et le Jeudi Saint	Permis à l'Annonciation et le Jeudi Saint
<b>Jeûne des Apôtres</b> Du lundi après le Toussaint (dimanche après la Pentecôte) au 28 juin	S'abstenir	S'abstenir	Permis les samedis et dimanches	Permis les samedis et dimanches	Permis les samedis et dimanches
<b>Jeûne de la Dormition</b> 1 <sup>er</sup> au 15 août	S'abstenir	S'abstenir	Permis à la Transfiguration	Permis à la Transfiguration	Permis à la Transfiguration
<b>Jeûne hebdomadaire</b> Chaque mercredi et vendredi	S'abstenir	S'abstenir	S'abstenir	S'abstenir	S'abstenir

## **JOURS DE JEÛNE STRICT OU COMPLET**

On ne prend ni nourriture ni boisson (sauf eau et tisane, si nécessaire pour s'hydrater) :

- les trois premiers jours du Grand Carême
- le 14 septembre (fête de l'Exaltation de la Croix), mais l'huile est permise
- le 24 décembre (veille de Noël), mais l'huile est permise
- le 5 janvier (veille de la Théophanie), mais l'huile est permise
- le Vendredi Saint et le Samedi Saint
- le 29 août (Décollation de saint Jean-Baptiste), mais l'huile est permise.

## **JEÛNE EUCHARISTIQUE**

Jeûne complet depuis minuit pour communier à une Liturgie célébrée le matin ou après un déjeuner léger pour communier à une Liturgie célébrée en après-midi ou en soirée (minimum 6 heures).

## **PÉRIODES SANS JEÛNE**

- Entre Noël et l'avant-veille de la Théophanie (25 décembre au 4 janvier)
- La semaine qui suit le dimanche du Publicain et du Pharisien
- La semaine qui suit le dimanche du Jugement Dernier (semaine des laitages) :  
on s'abstient de la viande, mais il n'y a pas de jeûne
- La semaine de Pâques
- La semaine après la Pentecôte

## **AUTRES CONDITIONS OÙ LE JEÛNE N'EST PAS INDIQUÉ**

- En cas de grossesse ou d'allaitement
- Sans prière
- Selon sa volonté propre, sans le conseil du père spirituel

## **CONCERNANT LE JEÛNE**

Le but du jeûne est de nous permettre de nous concentrer sur Dieu et les choses d'en-haut, étant libérés de la dépendance envers les choses de ce monde.

Le jeûne n'est pas en soi un moyen de plaire à Dieu.

Le jeûne n'est pas une forme de « punition » pour nos transgressions, ni une « souffrance » subie volontairement comme réparation de nos manquements : le Christ a souffert sur la Croix, pour nous, une fois pour toutes ; le salut, un don gratuit de Dieu, ne dépend pas des mérites de notre faim et de notre soif.

Nous jeûnons afin de maîtriser nos passions, afin de faire fructifier en nous le salut offert par Dieu.

Nous jeûnons en orientant nos esprits vers Dieu par l'Église ; le jeûne et la prière, personnelle et communautaire, vont ensemble.

---

## LES CONSÉQUENCES DU JEÛNE

Notre jeûne, si limité soit-il, s'il est un vrai jeûne, conduira à la tentation, à la faiblesse, au doute et à l'irritation. En d'autres termes, il sera un réel combat et probablement nous succomberons bien des fois. Mais l'aspect essentiel du jeûne est justement la découverte de la vie chrétienne en tant que lutte et effort. Une foi qui n'a pas surmonté les doutes et la tentation est rarement réelle. Aucun progrès n'est, hélas, possible dans la vie chrétienne sans l'amère expérience de l'échec. C'est précisément lors de cette première chute que se situe le véritable test : si, après avoir faibli et donné libre cours à nos appétits et à nos passions, nous nous remettons courageusement à la tâche, sans abandonner, quel que soit le nombre de fois où nous faiblissons, tôt ou tard, notre jeûne produira ses fruits spirituels. Il n'y a pas de raccourci pour aller à la sainteté ; on doit payer le prix de chaque pas en avant.

Père Alexandre Schmemmann