

Méditation de la semaine par Le père Ashok : Le Jeûne

2ème méditation : Le Jeûne

Jeûner, c'est se vider de soi-même, sortir de sa zone de confort pour se rapprocher de Dieu et de son prochain dans le besoin.

Une dame à qui on demandait ce qui la marque pendant carême a répondu, « le Carême est le meilleur moment pour moi pour perdre quelques kilos parce que je jeûne et fais un régime. Ça me fait beaucoup de bien parce que je garde ma ligne ». Probablement, sa réponse nous fera rire. On ne jeûne pas pour profiter uniquement des bienfaits de notre corps. Ou pour impressionner les autres. Jésus a d'ailleurs souligné que c'est une affaire privée entre Dieu et une personne (Mt 6, 16-18). On ne jeûne pas pour montrer que nous sommes meilleurs ou plus justes que les autres (Lc 18, 9-14). Ni uniquement par devoir religieux (Is 58, 5-7).

Le but de jeûne pendant le carême mérite d'être clarifié. Tout d'abord, le jeûne n'est ni un commandement ni une obligation. Jésus n'a pas demandé à ses disciples de jeûner à tout prix. A un moment précis, il dit à ces disciples, « ce genre de démon ne peut s'en aller, sinon par la prière et le jeûne » (Mt 17, 21). Autrement dit, dans certaines situations et domaines de la vie, des victoires ne seront obtenues que par le jeûne et la prière. En revanche, nous voyons que Jésus a jeûné et prié pendant 40 jours avant de commencer son ministère (Lc 4, 1-2). De même, dans l'Ancien Testament, nous voyons plusieurs cas où le jeûne est mentionné et mis en relief : « Moïse demeura sur le Sinaï avec le Seigneur quarante jours et quarante nuits ; il ne mangea pas de pain et ne but pas d'eau. Sur les tables de pierre, il écrivit les paroles de l'Alliance, les Dix Paroles (Ex 34, 28) ; Et maintenant – oracle du Seigneur – revenez à moi de tout votre cœur, dans le jeûne, les larmes et

le deuil ! (Jl 2, 12) ; j'ai proclamé un jeûne afin de nous humilier devant notre Dieu, et de lui demander un heureux voyage, pour nous, pour nos enfants et pour tous nos biens (Es 8, 21)....

Le but du jeûne chrétien pendant le carême c'est d'abord et avant tout, se rapprocher de Dieu en se détachant de son égoïsme. En se privant du nécessaire, on se concentre sur Dieu qui est l'essentiel. Souvent, nous avons faim d'être vus, d'être les meilleurs, les plus intelligents, les plus beaux, les êtres les plus grands, aimés, riches, célèbres. Le jeûne est un moyen pour montrer que nous nous repentons vraiment de nos péchés. C'est une sorte de nettoyage intérieur de notre cœur et de notre esprit, encombrés de choses qui nous éloignent de Dieu et des autres. Le jeûne nous rappelle combien il est important d'être simple et humble. La simplicité et l'humilité nous rendent comme des personnes de profonde liberté intérieure et de paix.

Jeûner n'est pas seulement un geste de pénitence pour plaire à Dieu. Quand je me prive de nourriture je pense aux autres, aux pauvres. Ainsi, le jeûne est intimement et étroitement lié au partage, à l'aumône. Autrement dit, le jeûne nous pousse à sortir de notre zone de confort pour aller les autres, vers une solidarité et un partage fraternel avec ceux qui ont besoin de notre aide.

Pour certains, le jeûne de nourriture est difficile pour des raisons de santé. Pour d'autres, n'importe quelle privation, de manière générale, est difficile et douloureuse. Mais ce qui compte le plus c'est de se demander de quoi suis-je dépendant ? De quoi ai-je vraiment besoin ? A cet égard, je vous encourage à jeter un coup d'œil sur les paroles précieuses du pape François sur le meilleur jeûne pendant le carême <https://ndanges33.fr/le-jeune-du-pape-francois/>

Enfin, privons-nous aussi de toutes sortes de distractions comme facebook, whatsapp, internet, le téléphone portable, des jeux de vidéo, etc. Pour pouvoir donner plus de temps à Dieu, à sa parole dans l'Écriture. Rappelons-nous les paroles de Jésus, « L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute

parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Mt 4, 4).

Ashok BODHANA sj

lère méditation: la Prière

Prier, c'est rester en alliance avec Dieu et renforcer cette alliance

Permettez-moi, d'abord, de commencer par une petite anecdote. Un jour, un singe s'approche d'un sage et lui demande, « Maître, j'aimerais vraiment apprendre à prier et méditer comme vous. S'il vous plait, enseignez-moi à prier ». Le sage avec un petit sourire lui répond, « d'accord, mais tu dois traverser la première épreuve avant de franchir les autres étapes. C'est simple. Je mets ces deux bananes bien mûres devant toi. La règle, c'est que tu t'en fiches. Ferme tes yeux et concentre-toi sur ta respiration et récite ces mots « Seigneur, enseigne-moi ton chemin ». Le singe répond, « c'est aussi simple que cela. Je le fais tout de suite ». Au bout d'une minute, le singe sent l'odeur et l'arôme des bananes. Il se dit, « Waouh, quelle bonne odeur ! Ce n'est pas grave si j'ouvre mes yeux pour regarder ces fruits qui ont cet arôme ». Ensuite, le singe admire la couleur jaune resplendissante des bananes. Il se dit, « ce n'est pas grave si je les touche ». Après quelques instants, il se dit, « c'est génial, ces bananes sont bien mûres. Elles doivent être vraiment délicieuses ». Le singe épluche les bananes en toute hâte, les mange et part tranquillement en forêt.

Le message de cette histoire, c'est que prier n'est pas aussi facile que nous croyons. Nous connaissons tous plus ou moins ce que c'est que prier. Mais dans une culture du zapping avec une faible capacité d'attention et face aux attractions, distractions et tentations de ce monde, s'apaiser, se concentrer, prier et méditer semble difficile pour beaucoup. En outre, de fausses idées nous font croire que la prière est

une affaire sérieuse, qu'elle n'est pas pour tous, que c'est une activité religieuse réservée aux moines, moniales, prêtres, religieuses. Passer mon temps à prier, c'est peut-être un gaspillage parce que rien ne s'y passe : j'aurais pu utiliser ce temps pour d'autres activités productives... A quoi bon prier quand mes demandes ne sont pas exaucées ? etc. Quoiqu'il en soit, il faut noter que même si la prière quotidienne semble difficile, elle n'est pas impossible, nous pouvons toujours y parvenir avec un peu de discipline personnelle, l'aide des autres et par-dessous tout, avec la grâce de Dieu. Comme nous apprenons à parler, à nous exprimer, de même nous apprenons à prier. Même les apôtres ont demandé à Jésus de leur apprendre à prier. Cette humble demande est déjà est une sorte de prière.

Pour nous chrétiens, Jésus est le modèle et l'exemple parfait de la prière. À travers sa vie, il nous montre combien il est important de prier et d'être en contact quotidien avec Dieu, notre Père. Même si Jésus est Fils de Dieu, il puisait sa force dans des endroits déserts. « Mais lui se retirait dans les endroits déserts, et il priait (Lc 5, 16) ». Jésus priait **seul** (Mt 14, 23 ; Mc 1, 35 ; Lc 9, 18 ; Lc 22, 39-41), **en public** (Jn 11, 41-42 ; Jn 12, 27-30), **avant les repas** (Mt 26, 26 ; Mc 8, 6 ; Lc 24, 30 ; Jn 6, 11) ; **avant de prendre des décisions importantes** (Lc 6, 12-13) ; **pour accomplir la volonté de Dieu** (Mt 26, 36-44), **avant de guérir** (Mc 7, 34-35), **après la guérison** (Lc 5, 16). Et il a enseigné l'importance de la prière, « Tout ce que vous demanderez dans votre prière avec foi, vous l'obtiendrez » (Mt 21, 22), (Mc 11, 24-26 Mt 7, 7-11).

Nous n'aimons pas rater nos rencontres, nos rendez-vous et nos réunions avec nos amis. Nous préparons méticuleusement nos vacances d'été et les fêtes. Pourquoi, au cours de ce carême ne pas décider de prendre un rendez-vous quotidien avec Jésus à travers un type de prière ou en faisant une retraite ? Pourquoi ne pas prendre un temps de prière en famille avec nos

enfants, en lisant la parole de Dieu et en adorant le Seigneur par des chants ? Si certains n'ont pas l'envie ou le désir de prier, pourquoi pas au moins, comme le dit Saint Ignace, demander d'avoir le « désir du désir pour prier » ?

Enfin, rappelons-nous qu'au cours de ce carême, nous avons choisi comme thème principal, « **sur les chemins de l'alliance** ». Lors de nos célébrations liturgiques dominicales voyons comment les grandes figures bibliques comme Noé, Abraham, Isaac, Moïse, le roi Cyrus et le prophète Jérémie entrent, entretiennent, renouvellent et rétablissent l'alliance avec Dieu. D'ailleurs, il faut se rappeler que c'est toujours Dieu qui prend l'initiative, c'est Lui qui appelle et invite son peuple à établir une relation spéciale, intime, fidèle avec Lui. Cette notion d'alliance montre que notre Dieu est un Dieu de relation. Son grand désir, c'est que nous restions en alliance d'amour avec Lui à travers notre prière quotidienne. Dieu essaie toujours de nous communiquer un message important pour chacun d'entre nous. **Écoutons-Le**. Profitons de ces quarante jours de carême pour fortifier notre relation intime, profonde avec Dieu en Lui accordant un peu de temps par notre prière personnelle et quotidienne.

Ashok BODHANA sj