

## Enseignement n° 14

# LA FORCE DU JEÛNE ET LA VALEUR DE L'AUMÔNE

(Redécouvrir la pénitence comme chemin de résurrection spirituelle)

### Introduction

Après avoir montré comment l'essentiel de notre vie pénitentielle se joue dans les épreuves de la vie, nous allons montrer **la force que nous procure le jeûne** pour traverser celles-ci avec le Christ. Nous montrerons à la fin la valeur de l'aumône.

### 1. Contempler Jésus au désert pour vivre le jeûne comme un exercice d'humilité

Pour comprendre le sens chrétien du jeûne, contemplons le Christ au désert : « Alors Jésus fut emmené au désert par l'Esprit, pour être tenté par le diable. Il jeûna durant 40 jours et 40 nuits, après quoi il eut faim. » (Mt 4, 1-2). « A la fin de ce temps, Satan le tente par trois fois **cherchant à mettre en cause son attitude filiale envers Dieu**. Jésus repousse ces attaques qui récapitulent les tentations d'Adam au Paradis et d'Israël au désert, et le diable s'éloigne de lui " pour revenir au temps marqué " (Lc 4, 13). » (CEC 538). « Les Évangélistes indiquent le sens salvifique de cet événement mystérieux. **Jésus est le nouvel Adam, resté fidèle là où le premier a succombé à la tentation**. Jésus accomplit parfaitement la vocation d'Israël : contrairement à ceux qui provoquèrent jadis Dieu pendant quarante ans au désert (cf. Ps 95, 10), le Christ se révèle comme le Serviteur de Dieu **totalelement obéissant à la volonté divine**. En cela, Jésus est vainqueur du diable : il a " ligoté l'homme fort " pour lui reprendre son butin (Mc 3, 27). **La victoire de Jésus sur le tentateur au désert anticipe la victoire de la passion**, obéissance suprême de son amour filial du Père. » (CEC 1469). La victoire du Christ au désert et celle de sa passion s'inscrivent à l'intérieur d'une même logique : **l'orgueil ne peut être vaincu que par l'humilité, l'esprit de révolte que par l'obéissance**<sup>1</sup>. Le Christ au désert a vaincu le péché à sa racine. Tout péché est désobéissance à Dieu et s'enracine dans un manque de confiance et d'humilité. Le jeûne n'est pas un terrain d'entraînement à la maîtrise de soi ou au don de soi héroïque, mais il est là d'abord pour « abaisser notre orgueil », pour nous aider à avancer sur la voie de l'obéissance dans l'humilité, la confiance et l'abandon. C'est sur son attitude filiale que le Christ est tenté, c'est par la force du jeûne qu'il

---

<sup>1</sup> « Satan ou le diable et les autres démons sont des anges déchus pour avoir refusé de servir Dieu et son dessein » (CEC 414). La raison de ce refus est d'une part **l'orgueil**, et d'autre part **la jalousie** selon la parole de l'Écriture : « C'est par la jalousie du diable que la mort est entrée dans le monde » (Sg 2, 24). Satan n'aurait pas supporté le dessein divin d'élever l'homme à la dignité de fils adoptif, dessein qui lui aurait donc été révélé dès l'origine, durant ce temps d'épreuve par lequel les anges eux-mêmes ont dû passer. Non seulement il « tente d'associer l'homme à sa révolte » (cf. CEC 414) dans sa haine de Dieu, mais il cherche à abaisser l'homme, à le réduire en esclavage.

nous apprend à résister à la tentation originelle qui est à la racine de toutes les autres tentations.

D'une manière particulière, le jeûne corporel nous met en contact avec notre faiblesse, notre fragilité. Il nous préserve de l'illusion de l'autosuffisance. Il nous fait expérimenter notre dépendance au corps là où nous sommes tentés de vouloir être « comme des dieux » c'est-à-dire de nier les limites que notre corps nous impose et de considérer celui-ci comme une matière dont nous pouvons disposer. Il nous ramène à **la vérité de notre être de créature** : nous sommes poussières et nous dépendons radicalement de Dieu. C'est pourquoi en jeûnant, nous nous humilions devant Dieu<sup>2</sup> et nous sommes poussés à remettre notre vie entre les mains de Dieu. Être humble, c'est reconnaître sa petitesse et ses pauvretés devant Dieu et aimer dépendre de lui. L'humilité du jeûne nous dispose à accepter les situations d'impuissance, les limites que nous imposent la maladie ou les infirmités de l'âge. Il nous aide à les vivre comme des chemins de mort à nous-mêmes et d'abandon à notre Père du ciel. Il nous permet aussi d'expérimenter quelque chose de la résurrection : Dieu donne sa grâce aux humbles, il élève ceux qui s'abaissent. À la fin le Christ est servi par des anges (cf. Mt 4, 11). Une force intérieure nous est donnée et les anges nous soutiennent.

## 2. Se saisir de l'arme du jeûne dans les combats de notre vie

Ainsi le jeûne est une arme précieuse dans le combat spirituel contre le démon, nous-mêmes et le monde<sup>3</sup>. Il est « d'un grand **secours pour éviter le péché et tout ce qui conduit à lui** »<sup>4</sup>. Il est un moyen puissant que Dieu met à notre disposition pour nous convertir nous-même et pour attirer la miséricorde de Dieu sur nous par sa valeur expiatoire<sup>5</sup>. Quand nous nous sentons tièdes, sans goût pour la prière, dans un état de « désolation », n'hésitons pas à y recourir. Il est aussi une arme dans notre relation avec les autres, spécialement si nous sommes confrontés avec les personnes qui sont menées par l'orgueil, l'esprit du monde. Il **mortifie notre volonté de puissance**. Il nous aide à ne pas vouloir vaincre par nos propres

---

<sup>2</sup> Comme le dit saint Jean Climaque : « Si le ventre connaît la tribulation, le cœur devient humble ; s'il est bien soigné, la pensée s'enorgueillit. »

<sup>3</sup> Rappelons-nous l'appel de Jean-Paul II pour la défense de la vie : « Par son exemple, Jésus nous a lui-même montré que **la prière et le jeûne sont les armes principales et les plus efficaces contre les forces du mal** (cf. Mt 4, 1-11) et il a appris à ses disciples que certains démons ne peuvent être chassés que de cette manière (cf. Mc 9, 29). **Retrouvons donc l'humilité et le courage de prier et de jeûner, pour obtenir que la force qui vient du Très-Haut fasse tomber les murs de tromperies et de mensonges** qui cachent aux yeux de tant de nos frères et sœurs la nature perverse de comportements et de lois hostiles à la vie, **et qu'elle ouvre leurs cœurs** à des résolutions et à des intentions inspirées par la civilisation de la vie et de l'amour. » (*Evangelium vitae*, 100).

<sup>4</sup> Benoît XVI, Message pour le carême 2009.

<sup>5</sup> Alors qu'« il n'y eut vraiment personne comme Achab pour agir en fourbe, faisant ce qui déplaît à Yahvé, parce que sa femme Jézabel l'avait séduit », quand il entendit les paroles du prophète Elie, « **il déchira ses vêtements, mit un sac à même sa chair, jeûna, coucha avec le sac et marcha à pas lents**. Alors la parole de Yahvé fut adressée à Elie le Tishbite en ces termes : "As-tu vu comme **Achab s'est humilié devant moi** ? Parce qu'il s'est humilié devant moi, je ne ferai pas venir le malheur pendant son temps (...) » (1Roi 21, 25-29).

forces, à renoncer à notre « instinct de domination sur les autres »<sup>6</sup>. On peut se rappeler le jeûne sévère auquel la reine Esther s'est soumise « humiliant durement son corps » (Es 4, 17) avant de rencontrer le roi au risque de sa vie<sup>7</sup>. On peut se rappeler aussi comment le peuple élu a remporté à maintes reprises la victoire contre des ennemis bien plus puissants grâce au jeûne<sup>8</sup>. Le démon est « roi sur tous les fils de l'orgueil » (Jb 41, 26), mais il fuit devant nous lorsque nous épousons volontairement la croix en nous humiliant devant Dieu.

Le jeûne rend la prière forte de la force de notre humilité et de l'offrande de notre vie à Dieu. Il est « **l'âme de la prière** » en tant que « l'expression la plus simple du mystère de la prière » est « la remise humble et pauvre à la volonté aimante du Père en union de plus en plus profonde à son Fils bien-aimé » (CEC 2712-2713). Par le jeûne, **la prière peut s'élever vers le ciel comme un cri de tout notre être** vers Dieu pour obtenir sa miséricorde<sup>9</sup>. Rappelons-nous le jeûne des habitants de Ninive<sup>10</sup>. N'hésitons pas à jeûner aux grandes intentions de l'Église<sup>11</sup> et pour la conversion des personnes que Dieu confie à notre prière. Nous les aiderons ainsi à ouvrir les yeux et à se détourner de leurs fautes.

---

<sup>6</sup> **L'humilité va de pair avec la douceur.** C'est pourquoi notre jeûne ne saurait être agréable à Dieu si c'est pour nous « livrer aux querelles et aux disputes, pour frapper du poing méchamment » (Is 58, 4).

<sup>7</sup> Rappelons-nous la consigne qu'elle a donné à Mardochee : "Va rassembler tous les Juifs de Suse. **Jeûnez à mon intention. Ne mangez ni ne buvez de trois jours et de trois nuits.** De mon côté, avec mes servantes, j'observerai le même jeûne. **Ainsi préparée, j'entrerai chez le roi malgré la loi et, s'il faut périr, je périrai.**"

<sup>8</sup> Ainsi **face à la menace de l'armée assyrienne** commandée par le général en chef Holopherne : « Tous les Israélites de Jérusalem, femmes et enfants compris, se prosternèrent devant le sanctuaire et, **la tête couverte de cendres, étendirent les mains devant le Seigneur.** Ils entourèrent d'un sac l'autel lui-même. À grands cris ils suppliaient unanimement et avec ardeur le Dieu d'Israël de ne pas livrer leurs enfants au pillage, leurs femmes au rapt, les villes de leur héritage à la destruction, le Temple à la profanation et à l'ironie outrageante des païens. **Attentif à leur voix, le Seigneur prit en considération leur détresse. Dans toute la Judée et à Jérusalem devant le sanctuaire du Seigneur Tout-Puissant le peuple jeûnait de longs jours.** » (Jd 4, 11-13).

<sup>9</sup> Nous pouvons recourir au jeûne dans toutes nos entreprises pour être « protégé de l'ennemi » comme le fit Esdras pour son voyage à Jérusalem : « **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. Car j'aurais eu honte de réclamer au roi une troupe et des cavaliers pour nous protéger de l'ennemi pendant la route; nous avons au contraire déclaré au roi : "La main de notre Dieu s'étend favorablement sur tous ceux qui le cherchent; mais sa puissance et sa colère sont sur tous ceux qui l'abandonnent." **Nous jeûnâmes donc, invoquant notre Dieu à cette intention, et il nous exauça.** » (Esd. 8, 21-23).

<sup>10</sup> « Puis l'on cria dans Ninive, et l'on fit, par décret du roi et des grands, cette proclamation: "Hommes et bêtes, gros et petit bétail ne goûteront rien, ne mangeront pas et ne boiront pas d'eau. On se couvrira de sacs, on criera vers Dieu avec force, et chacun se détournera de sa mauvaise conduite et de l'iniquité que commettent ses mains. Qui sait si Dieu ne se ravivera pas et ne se repentira pas, s'il ne reviendra pas de l'ardeur de sa colère, en sorte que nous ne périssons point ?" **Dieu vit ce qu'ils faisaient pour se détourner de leur conduite mauvaise.** Aussi Dieu se repentit du mal dont il les avait menacés, il ne le réalisa pas. » (Jon 3, 7-10).

<sup>11</sup> Enfin tout au long de son histoire, en réponse à des circonstances particulièrement graves, l'Église n'a pas hésité à **appeler le peuple chrétien à jeûner d'une manière collective.** Jean XXIII l'avait fait en vue du Concile. Jean-Paul II l'a fait suite à l'attentat du 11 septembre pour la paix. Il a aussi appelé les fidèles à prier et jeûner pour la défense de la vie. Benoît XVI a invité d'une manière particulière le peuple irlandais face à au scandale des prêtres pédophiles : « Je vous invite tous à présent à consacrer vos pénitences du vendredi, pendant une année entière, d'aujourd'hui jusqu'à la Pâque 2011, à cette fin. Je vous demande d'**offrir votre jeûne, votre prière, votre lecture de la**

Il va de soi que le jeûne ne peut avoir une telle force pour abaisser notre orgueil et nous remettre sur le chemin de l'abandon que s'il est vécu lui-même dans un esprit d'humilité et d'obéissance. Soyons attentifs aux réactions de notre corps pour reconnaître les avertissements qu'il nous donne tout en étant conscient que notre ventre peut nous tromper<sup>12</sup>. En effet, là où notre jeûne est vécu dans un esprit d'orgueil, dans la recherche d'un idéal de soi, nous faisons l'expérience salutaire de notre incapacité à bien le vivre. Notre corps n'obéit à l'âme que si l'âme obéit à Dieu. Il y a un équilibre à trouver : **tenir notre corps en bride sans tout en respectant humblement ses limites**. Il est préférable pour notre humilité de pratiquer une sobriété continuelle que de faire des jeûnes ponctuels sévères en se laissant aller ensuite. Néanmoins **dans les moments de tentation et de combat spirituel, il ne faut pas hésiter à pratiquer un jeûne sévère**. À moins que nous n'ayons pas de gros problèmes de santé, ne laissons pas l'inquiétude pour notre corps nous paralyser<sup>13</sup> quand l'Esprit Saint nous pousse à aller au désert pour y vaincre l'adversaire. Ayons confiance que si nous vivons le jeûne dans la docilité à l'Esprit, notre corps est capable, avec la grâce de Dieu, de supporter les privations plus que nous ne pourrions le penser. Prenons pour nous l'exhortation de sainte Thérèse d'Avila à ses sœurs : « Vous venez mourir ici pour le Christ et non pas vous dorloter pour le Christ. »<sup>14</sup>

### 3. Jeûner pour se nourrir de la même nourriture que le Christ

Lorsque nous abaissons notre orgueil, Dieu peut nous faire de goûter une autre joie, une autre nourriture, la joie de l'obéissance elle-même. Quand dans l'Évangile de la Samaritaine, les disciples qui étaient allés à la ville pour acheter de quoi manger rejoignent le Christ, ils « le prient en disant : "Rabbi, mange." Mais il leur dit : "J'ai à manger un aliment que vous ne connaissez pas." Les disciples se disaient entre eux : "Quelqu'un lui aurait-il apporté à manger ?" Jésus leur dit : "**Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé et de mener son œuvre à bonne fin.**" » (Jn 4, 31-34)<sup>15</sup>. En renonçant à se rassasier lui-même, en

---

**Sainte Écriture et vos œuvres de miséricorde pour obtenir la grâce de la guérison et du renouveau** pour l'Église qui est en Irlande. Je vous encourage à redécouvrir le sacrement de la Réconciliation et à recourir plus fréquemment à la force transformatrice de sa grâce. » (Lettre pastorale aux catholiques d'Irlande, le 19 mars 2010).

<sup>12</sup> Comme nous en avertit saint Jean Climaque : « **La gourmandise est l'hypocrisie du ventre qui, rassasié, se plaint de manquer, et, rempli à se rompre, crie famine.** » (*L'échelle sainte*, Spiritualité orientale, n° 24, Abbaye de Bellefontaine 1978, Degré XIV *De ce maître bruyant mais méchant, le ventre*, n° 2.)

<sup>13</sup> Comme sainte Thérèse d'Avila en avertissait ses sœurs : « **Si le démon se met à nous faire redouter de manquer de santé, nous ne ferons jamais rien.** » (*Le chemin de la perfection*, 10, 8). Elle précise aussi : « **Car ce corps a un défaut, plus on le dorlote, plus il se découvre de besoins** : il aime étrangement être choyé ; comme les prétextes ne manquent pas, le moindre des besoins lui suffit pour abuser la pauvre âme, et l'empêcher de progresser. » (*Ibid.* 11, 2). Saint Jean Climaque affirme dans le même sens : « Qui caresse un lion souvent l'apprivoise ; **qui flatte le corps le rend encore plus féroce.** » (*L'échelle sainte*, Degré XIV, n° 7).

<sup>14</sup> *Ibid.*

<sup>15</sup> « **Le vrai jeûne a donc pour but de manger « la vraie nourriture », qui consiste à faire la volonté du Père** (cf. Jn 4, 34). Si donc Adam désobéit à l'ordre du Seigneur « de ne pas manger du fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal », le croyant entend par le jeûne se soumettre à Dieu avec humilité, en se confiant à sa bonté et à sa miséricorde. » (Message de Benoît XVI pour le carême 2009).

demeurant en contact avec le vide de son corps ou de son esprit par le jeûne des pensées, des images, l'homme peut se disposer à goûter cette nourriture délicieuse, si du moins il vit l'exercice du jeûne dans un esprit d'humilité et d'abandon à Dieu. Là est le secret de la force intérieure que nous procure le jeûne vécu dans l'Esprit du Christ. Elle nous permet de supporter de grandes privations.

On peut voir aussi une confirmation de cela dans la réponse de Jésus à la première tentation du diable : "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" (Mt 4, 4). **L'homme vit effectivement de la parole de Dieu lorsqu'il la reçoit dans l'obéissance de la foi** c'est-à-dire dans un humble et complet hommage de son intelligence et de sa volonté. « Je suis la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon ta parole. » Le Christ peut alors venir en lui et faire sa demeure en lui (cf. Jn 14, 23). « Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps facilite la disposition intérieure à l'écoute du Christ et à se nourrir de sa parole de salut. »<sup>16</sup> Dans la Bible, le jeûne apparaît d'abord avec les quarante jours que Moïse a passé sur le mont Sinaï avant de recevoir les tables sacrées de l'Alliance (cf. Ex 34, 28). Il nous aide à garder notre bouche grande ouverte : « **La bouche grande ouverte, j'aspire, assoiffé de tes volontés.** » (Ps 118 (119), 131). La parole de Dieu peut descendre dans notre cœur. L'intelligence du cœur peut s'éveiller en nous<sup>17</sup>. C'est pourquoi « **personne ne jeûne vraiment s'il ne sait pas se nourrir de la Parole de Dieu.** »<sup>18</sup>. Ainsi le temps gagné en nous privant de repas, consacrons-le à la prière et à la Parole.

Le goût de l'obéissance et du sacrifice nous sera alors donné pour suivre le Christ jusqu'au calvaire en renonçant à nous-mêmes et en portant notre croix de chaque jour. Nous pourrions faire nôtre la prière du Christ : « Tu ne voulais ni offrande ni sacrifice, tu as ouvert mes oreilles ; tu ne demandais ni holocauste ni victime, alors j'ai dit : « Voici, je viens avec le rouleau du livre écrit pour moi. **Faire ta volonté, mon Dieu, je le désire avec la Tora dans mes viscères** » (Ps 39 (40), 7-9). Le jeûne fait ainsi de nous de vrais soldats du Christ gardant leurs reins ceints et leurs lampes allumées. Il nous dispose à « offrir nos corps en hostie vivante, sainte, agréable à Dieu » (Rm 12, 1) dans notre vie quotidienne<sup>19</sup>.

#### 4. Le jeûne comme participation du corps à notre renoncement au péché

On comprend aussi par là même comment le jeûne est associé pour nous pécheurs au renoncement au péché. Comment pourrions-nous nous élancer dans une vie d'obéissance inconditionnelle à Dieu tout en gardant un lien au péché. Ce serait comme le fil à la patte de l'oiseau l'empêchant de voler. « Le jeûne est sans nul doute utile au bien-être physique, mais

---

<sup>16</sup> *Ibid.*

<sup>17</sup> On le voit bien chez le prophète Daniel auquel « l'intelligence » de la parole fut « donnée » après une pénitence de trois semaines où il ne mangeait « point de nourriture désirable » (cf. Dn 10, 1-3).

<sup>18</sup> Audience du mercredi des cendres 2011.

<sup>19</sup> Message de Benoît XVI pour le carême 2009 : « Le vrai jeûne a donc pour but de manger « la vraie nourriture », qui consiste à faire la volonté du Père (cf. Jn 4, 34). Si donc Adam désobéit à l'ordre du Seigneur « de ne pas manger du fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal », le croyant entend par le jeûne **se soumettre à Dieu avec humilité, en se confiant à sa bonté et à sa miséricorde.** »

pour les croyants, il est en premier lieu **une « thérapie » pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu.** »<sup>20</sup> Ainsi « le jeûne représente une pratique ascétique importante, une arme spirituelle pour lutter contre tous les attachements désordonnés. Se priver volontairement du plaisir de la nourriture et d'autres biens matériels, aide le disciple du Christ à contrôler les appétits de sa nature affaiblie par la faute originelle, et dont les effets négatifs investissent entièrement la personne humaine »<sup>21</sup>. Jeûner sans entrer résolument dans la lutte contre le péché serait contradictoire : « Ainsi l'homme qui jeûne pour ses péchés, puis s'en va et les commet encore ; qui exaucera sa prière ? Que lui sert de s'humilier ? » (Si 34, 26). Le jeûne peut grandement nous aider dans notre lutte contre l'intempérance en matière de nourriture comme au niveau de la sexualité. Ainsi « la pratique fidèle du jeûne contribue (...) à **l'unification de la personne humaine**, corps et âme... »<sup>22</sup>.

Rappelons-nous ici que l'unification de notre personne, la vraie maîtrise de nous-mêmes ne peut être que le fruit de notre soumission à Dieu, de notre « indifférence » au sens ignacien du terme. C'est en entrant dans l'humble obéissance du serviteur que nous régnerons. Ce sera donc toujours une erreur que de rechercher d'abord la maîtrise de nous-mêmes. Nos efforts pour « contrôler nos appétits » doivent s'inscrire dans un chemin qui conduit à « la récompense » par le Christ<sup>23</sup>. Vivons-les dans l'espérance de nous soumettre plus librement à Dieu en étant moins tiraillés entre les désirs de la chair et ceux de l'esprit.

### 5. Être sobre en vue de la prière

« Tenez-vous sur vos gardes, de peur que vos cœurs ne s'appesantissent dans la débauche, l'ivrognerie, les soucis de la vie... » (Lc 21, 34). Le jeûne est là pour nous aider à nous détacher du péché mais aussi à nous désencombrer de tout ce qui alourdit notre cœur. « Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation... » Dans notre lutte contre le péché, il ne suffit pas de vaincre notre attachement à nos attachements désordonnés, mais il faut aussi demeurer dans la vigilance du cœur. Un cœur éveillé, c'est un cœur qui espère, un cœur qui cherche Dieu. Plus on est pauvre, désencombré, plus on est apte à espérer. Réveiller en nous la soif de la vraie vie exige une vie sobre<sup>24</sup>. **La sobriété nous dispose à vivre nos journées en présence de Dieu**<sup>25</sup>. On peut se laisser facilement prendre par une vie attrayante, faite de satisfactions immédiates, mais superficielle. On reste à la superficie de soi parce que notre cœur est appesanti par un appétit de jouissance immodéré. On ne sait pas jouir des choses

---

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> Audience du mercredi des cendres 2011.

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> Comme l'Église nous le fait comprendre dans sa prière au Dieu saint : « Car tu veux, par notre jeûne et nos privations, réprimer nos penchants mauvais, élever nos esprits, nous donner la force et enfin la récompense, par le Christ, notre Seigneur. » (cf. Quatrième préface du carême.)

<sup>24</sup> « Le jeûne signifie l'abstinence de nourriture, mais **il comprend d'autres formes de privation pour une vie plus sobre.** » (Benoît XVI, Message pour le carême 2011). « Une hymne antique de la liturgie du Carême exhorte avec pertinence : **“Nous utilisons plus sobrement les paroles, les nourritures, les boissons, le sommeil et les jeux, et avec plus d'attention, nous demeurons vigilants.”** » (Message pour le carême 2009).

<sup>25</sup> Le jeûne nous dispose à rencontrer Dieu, à goûter la douceur de sa présence. Ainsi Élie avant de rencontrer le Seigneur sur le mont Horeb : « Il se leva, mangea et but, puis soutenu par cette nourriture il marcha 40 jours et 40 nuits jusqu'à la montagne de Dieu, l'Horeb. » (cf. 1R 19, 8).

« dans un esprit de pauvreté et de liberté »<sup>26</sup>. La sobriété, c'est la forme que doit prendre le jeûne pour devenir un état permanent favorisant la prière du cœur continuelle : « **Soyez sobres en vue de la prière** » (1P 4, 7). Elle nous préserve des tentations<sup>27</sup>. Il s'agit de demeurer à l'écoute des vrais besoins de notre corps<sup>28</sup> tout en renonçant à le rassasier entièrement. **Renonçons à nous gaver** sans jamais nous laisser le droit de nous laisser aller. Il n'y a pas que l'ivresse du vin qui fait dire à saint Paul : « Ne vous enivrez pas de vin : on n'y trouve que libertinage ; mais cherchez dans l'Esprit votre plénitude. » (Ép 5, 18), mais il y a aussi **l'ivresse du travail**. On se laisse étourdir par un activisme superficiel qui peut momentanément satisfaire l'orgueil mais qui, finalement, laisse vides et insatisfaits. Tout en étant apparemment très actif, on demeure dans un état de somnolence spirituelle<sup>29</sup>. On vit en dehors de soi-même tout en restant enfermé en soi-même.

Pour que le jeûne nous fasse avancer sur le chemin de l'intériorité, il nous faut pratiquer à la fois le jeûne du corps et de l'esprit. Cela signifie des moments de solitude et de silence pour comme aussi dans la vie quotidienne de renoncer à combler le vide de notre âme par des pensées ou des images. Ne laissons pas notre être se disperser dans le tourbillon des pensées. N'ayons pas peur du vide. Redécouvrons la valeur divine du silence. Le silence repose et instruit. Il aide à nous « réjouir dans le Seigneur » et à « garder notre cœur et nos pensées » dans sa lumière (cf. Ph 4, 4-7). Apprenons à garder Jésus présent à notre esprit et à notre cœur.

### 6. Vivre l'aumône humblement comme un sacrifice

« Mieux vaut la prière avec le jeûne, et l'aumône avec la justice, que la richesse avec l'iniquité. Mieux vaut pratiquer l'aumône, que thésauriser de l'or. **L'aumône sauve de la mort et elle purifie de tout péché**<sup>30</sup>. Ceux qui font l'aumône sont rassasiés de jours. » (Tb 12, 8-9). L'aumône va de pair avec la prière et le jeûne<sup>31</sup>. Nous sommes invités à l'intérieur du chemin de la pénitence à la vivre non comme la preuve de notre charité, mais comme un moyen de

---

<sup>26</sup> Selon l'expression du Concile Vatican II dans *Gaudium et spes*, 37.

<sup>27</sup> Ainsi **la sobriété dans la nourriture nous donne la force de lutter contre l'esprit de fornication** : « La satiété dans la nourriture engendre la fornication ; **la mortification du ventre procure la chasteté**. (...) Sache que souvent le démon s'établit dans le ventre et s'arrange pour que l'on ne soit pas rassasié, aurait-on dévoré l'Égypte entière et le Nil. Mais une fois la nourriture prise, cet esprit impur se retire et envoie contre nous l'esprit de fornication, après l'avoir averti de notre état : « Saisis-le, dit-il, saisis-le, importune-le, car son ventre est plein, et il ne saurait se donner beaucoup de peine. » (Saint Jean Climaque, *L'échelle sainte*, Degré XIV, n° 6 et 30).

<sup>28</sup> Commençons par éliminer ce qui n'est pas bon pour notre santé dans un esprit d'obéissance à notre devoir de prendre soin de notre corps.

<sup>29</sup> « Tous vous êtes des fils de la lumière, des fils du jour. Alors ne nous endormons pas, comme font les autres, mais **restons éveillés et sobres**. Ceux qui dorment dorment la nuit, ceux qui s'enivrent s'enivrent la nuit. Nous, au contraire, nous qui sommes du jour, **soyons sobres; revêtons la cuirasse de la foi et de la charité, avec le casque de l'espérance du salut**. » (1Th 5, 5-8).

<sup>30</sup> « L'eau éteint les flammes, **l'aumône remet les péchés**. » (Si 3, 30) « Serre tes aumônes dans tes greniers, **elles te délivreront de tout malheur**. Mieux qu'un fort bouclier, mieux qu'une lourde lance, devant l'ennemi, **elles combattront pour toi**. » (29, 12-13). « Frères et protecteurs sont utiles aux mauvais jours; mieux encore l'aumône tire d'affaire. » (Si 40, 24).

<sup>31</sup> L'aumône est liée au jeûne « car nos privations, tout en abaissant notre orgueil, nous invite à imiter ta miséricorde et à partager avec ceux qui ont faim » (3<sup>ème</sup> préface du carême).

pénitence dans l'espérance d'être sauvé, d'aimer un jour d'un amour pur. **Pratiquer l'aumône, c'est offrir à Dieu un sacrifice concret**<sup>32</sup> qui ouvre les vannes de sa miséricorde<sup>33</sup>. « Bienheureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde. » (Mt 5, 7)<sup>34</sup>. Les efforts que l'on fait pour rendre service, être à l'écoute, donner de son superflu et aussi de ce qui nous est cher<sup>35</sup>, tout cela prend une valeur pénitentielle par notre humble confiance en la miséricorde divine. Celui qui donne est lui-même un mendiant. Peu importe que nous sentions notre cœur sec, **l'humilité et la confiance avec lesquelles nous pratiquons l'aumône prime sur tout**. Sachons reconnaître les occasions que Dieu nous donne de faire miséricorde comme une grâce.

Ainsi le jeûne et l'aumône apparaissent bien comme les « deux ailes » de la prière selon l'expression de saint Augustin citée par Benoît XVI<sup>36</sup>. Elles nous aident l'une et l'autre à entrer dans l'espérance en renonçant à notre autosuffisance. Elles sont une manière concrète de nous présenter avec un cœur de pauvre devant Dieu. C'est la prière des pauvres qui monte jusqu'au ciel. « Comment pourrions-nous donc comprendre la bonté paternelle de Dieu **si notre cœur est plein de lui-même et de nos projets qui donnent l'illusion de pouvoir assurer notre avenir ?** La tentation consiste à penser comme le riche de la parabole : « Mon âme, tu as quantité de biens en réserve pour de nombreuses années... ». Nous savons ce que répond le Seigneur : « Insensé, cette nuit même, on va te redemander ton âme... » (Lc 19, 19-20). »<sup>37</sup>

---

<sup>32</sup> « Se montrer charitable c'est faire une oblation de fleur de farine, faire l'aumône c'est offrir un sacrifice de louange. » (Si 35, 2).

<sup>33</sup> Au sens où la petite Thérèse disait : « Me souvenant que la Charité couvre la multitude des péchés, je puise à cette mine féconde que Jésus a ouverte devant moi. » (MsC, 15v°).

<sup>34</sup> « Prends sur tes biens pour faire l'aumône. Ne détourne jamais ton visage d'un pauvre, et Dieu ne détournera pas le sien de toi. Mesure ton aumône à ton abondance : si tu as beaucoup, donne davantage ; si tu as peu, donne moins, mais n'hésite pas à faire l'aumône. C'est te constituer un beau trésor pour le jour du besoin. **Car l'aumône délivre de la mort**, et elle empêche d'aller dans les ténèbres. **L'aumône est une offrande de valeur**, pour tous ceux qui la font en présence du Très-Haut. » (Tb 4, 7-11).

<sup>35</sup> En réponse à une question sur l'aumône à Paray-le-Monial, Mère Teresa avait répondu qu'il fallait donner « jusqu'à ce que cela fasse mal ».

<sup>36</sup> « Saint Augustin dit que le jeûne et l'aumône sont « **les deux ailes de la prière** » qui lui permettent de prendre plus facilement son élan et de parvenir jusqu'à Dieu. Il affirme : « De cette manière notre prière, faite en humilité et en charité, dans le jeûne et dans l'aumône, dans la tempérance et dans le pardon des offenses, en donnant de bonnes choses et en ne rendant pas les mauvaises, en s'éloignant du mal et en faisant le bien, recherche la paix et l'obtient. Avec les ailes de ces vertus, **notre prière vole de manière assurée et est conduite plus facilement jusqu'au ciel**, où le Christ notre paix nous a précédés. » (Sermon 206, 3 sur le Carême : pl 38, 1042). » (Benoît XVI, Message pour le carême 2011).

<sup>37</sup> *Ibid.*