

Comment vivre le Carême concrètement ?

Durant le temps du Carême, pour nous préparer à la fête de Pâques, nous sommes invités à entrer dans le combat spirituel à la suite de Jésus : prier avec lui, jeûner avec lui, partager avec nos frères comme lui. Engageons-nous sur la longue route du Carême, résolument et avec foi. Après avoir accompagné Jésus dans son entrée à Jérusalem aux Rameaux, participé à la Cène le Jeudi Saint, monté avec Lui au Golgotha le Vendredi Saint, dans la nuit de Pâques, avec tous les nouveaux baptisés, nous renouvellerons les engagements de notre baptême et nous chanterons l'Alléluia Pascal, en tenant nos cierges allumés par lesquels Jésus ressuscité illuminera nos visages.

La prière

Nous devons prendre le temps, dans une vie agitée, de nous recueillir. Prier à l'image de Jésus qui savait prendre du temps, échappant à la foule pour la mieux retrouver après son dialogue avec le Père. En méditant la Parole dans le silence, en éteignant la télévision ou la radio, en évitant d'être trop dépendant des smartphones, nous acceptons chaque jour de nous mettre quelques minutes devant le Seigneur pour nous laisser saisir par Lui. Essayons donc de faire silence en nos vies, de sortir de la superficialité de certains emplois du temps pour donner priorité à l'Essentiel. Comme Jésus au désert a résisté à Satan par trois fois, nous aussi nous pouvons être vainqueurs des trois tentations de l'oralité, du pouvoir et de nier nos limites humaines, en écoutant et méditant la Parole de Dieu de chaque jour, qui est très riche en ce temps liturgique du Carême.

Le jeûne

L'ascèse est une réalité qui nous fait peur. Nous n'avons pas l'habitude de nous priver même si, aujourd'hui chez nous, beaucoup de nos concitoyens vivent dans des conditions précaires et connaissent l'inquiétude du lendemain. Certes, l'Eglise nous rappelle certains actes pénitentiels significatifs : manger moins chaque vendredi ; jeûner (au moins pour un repas) le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint ; maîtriser nos instincts. Mais surtout, elle attire notre attention sur l'importance de notre style de vie. S'inspire-t-il du Christ et des encouragements de l'Eglise ou bien, sous prétexte de modernité, s'inspire-t-il des complicités subtiles avec la mode, les mondanités et le péché ? Avec tous nos frères chrétiens, mais aussi avec tous ceux qui souffrent de la faim, d'un manque de liberté ou de dignité, avec tous ceux pour qui la vie quotidienne est une ascèse imposée, entrons dans ce jeûne du Carême comme dans le bain d'une nouvelle naissance.

Le partage

Le but du jeûne n'est pas seulement la privation, mais le partage, l'aumône : ce que nous avons économisé, nous sommes invités à le donner à ceux qui jeûnent tous les jours, car ils n'ont pas de quoi s'acheter à manger. Ils sont des millions dans le monde et des milliers en France ! Arrachons de nos vies l'individualisme et l'inertie pour nous engager au service des plus déshérités que soi. Développons la solidarité à l'intérieur de nos communautés ou à travers des associations ou des mouvements qui s'emploient à rejoindre et à servir les personnes diversement fragilisées. N'oublions pas tous ceux et celles qui, dans le Tiers-monde, vivent dans des situations encore plus tragiques que chez nous, marqués par la malnutrition, le manque de soins médicaux, l'extrême pauvreté, quand ce n'est pas la violence aveugle ou le regroupement dans des camps de réfugiés où règnent misère et promiscuité.

La pénitence et la réconciliation

Ce temps du Carême ne sera véritablement conversion que si nous allons jusqu'à l'accueil du pardon du Seigneur dans le **Sacrement de réconciliation**. Ce sacrement reçu personnellement témoigne, pour la communauté chrétienne et pour tous les hommes marqués par l'échec et le péché, que le Dieu de Jésus-Christ ouvre largement Son pardon à tout homme de bonne volonté, qu'il n'y a pas d'échec définitif et que Dieu est plus grand que notre cœur.

Pourquoi jeûner pendant le Carême ?

Jeûner c'est se priver momentanément de quelque chose qui nous est nécessaire ou très agréable pour se donner le temps de retrouver l'essentiel. Dans l'exemple du jeûne alimentaire, l'homme a besoin de nourriture sous peine de mourir de faim. Mais il peut choisir de ne pas se nourrir tout de suite.

Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne nous permet de mieux connaître ce qui nous habite. Quels sont nos désirs les plus profonds ? Le jeûne a pour but de donner soif et faim de Dieu et de sa parole. Il n'est pas seulement un geste de pénitence, mais aussi un geste de solidarité avec les pauvres et une invitation au partage et à l'aumône. C'est une privation volontaire de ce qui nous rassasie : un peu de nourriture peut-être, mais aussi de ces redoutables pièges à désir que sont le tabac, l'alcool, la télévision, l'ordinateur... Tout ce qui met notre vie sous la tyrannie de l'habitude et du besoin. Le Carême n'est pas un temps de tristesse, bien au contraire ! Il s'agit de préparer la fête de Pâques c'est à dire de la Résurrection du Christ d'entre les morts, de la victoire de la vie sur la mort. Le renouveau de la prière, l'insistance sur le partage et l'entraînement à la maîtrise de soi, tout spécialement recommandés pour le temps du Carême, nous invitent à la joie. Toutes les démarches du Carême chrétien sont vécues dans une atmosphère de simplicité et de joyeuse espérance, afin de nous ouvrir au Seigneur Ressuscité qui apporte la lumière et le salut.

Pourquoi jeûner pendant le Carême ?

Avant que le manque de nourriture ne devienne une trop grande gêne, il a le temps de se rappeler que le repas nourrit son corps, comble son ventre, mais qu'il a d'autres besoins à combler. Jésus pendant ses 40 jours de jeûne au désert dit : **« Il est écrit que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui vient de la bouche de Dieu ».**

- Prendre Jésus au mot et imaginer des Paroles qui peuvent nourrir le cœur avant que la nourriture ne remplisse le ventre.
- Prendre conscience de la chance que l'on a de pouvoir se nourrir quand d'autres dans le monde ont faim et prendre le temps d'un remerciement (c'est le sens de la prière du Benedicite, prière que l'on dit avant de se mettre à table).
- Attendre celui avec qui l'on doit partager le repas et préparer son cœur à l'accueillir.
- Penser à celui que la misère privera de repas et préparer une forme de partage.
- Méditer sur ce qui nous manque autant que le pain : quel soin prend-on de ceux que l'on aime, savent-ils qu'ils comptent pour nous ?
- Écouter la Parole de Dieu qui peut nourrir notre cœur.
- Prendre le temps de prier et de confier à Dieu ce dont notre cœur a faim.