

## LE JEÛNE AINSI QU'UNE PRIÈRE DE SUPPLICATION

(Extrait du trésor spirituel de saint Tikhon de Zadonsk)

Il y a un jeûne corporel, il y a aussi un jeûne de l'âme. Le jeûne corporel, c'est lorsque le ventre s'abstient de nourriture et de boisson, le jeûne de l'âme, c'est lorsque l'âme s'abstient des mauvaises pensées, des actes et des paroles. Un jeûneur parfait est celui qui s'abstient de la débauche, de l'adultère et de toute impureté. Un jeûneur parfait est celui qui se retient de la colère, de la fureur, de la méchanceté et de la vengeance. Un jeûneur parfait est celui qui a imposé l'abstinence à sa langue et qui la retient des paroles vaines, des niaiseries, des obscénités, du mensonge et de toute médisance. Un jeûneur parfait est celui qui retient ses mains du vol, du rapt, du pillage et son cœur du désir d'autrui. En un mot : Le bon jeûneur est celui qui s'éloigne de tout mal.

Tu vois, ô chrétien, quel est le jeûne de l'âme ! Le jeûne corporel est utile, il sert à mettre à mort les passions, mais le jeûne de l'âme est absolument nécessaire, que sans lui, le jeûne corporel n'est plus rien. Nombreux jeûnent corporellement, mais non dans l'âme. Nombreux jeûnent s'abstenant de nourriture et de boisson, mais ne s'abstiennent pas des mauvaises pensées et paroles, et quel bien en tirent-ils ? Nombreux jeûnent deux ou trois jours et même davantage, mais ne veulent pas s'abstenir de la colère, des mauvaises pensées et de la vengeance. Nombreux s'abstiennent du vin, de la viande et du poisson, mais avec la langue mordent les hommes qui leur sont semblables et quel bien en tirent-ils ? Il existe certains qui, souvent, ne touchent pas à la nourriture avec les mains, mais les étendent sur la corruption, le rapt et le pillage des biens d'autrui, et quel bien en tirent-ils ?

Le véritable et vrai jeûne est l'abstention de tout mal. Donc, ô chrétien, si tu veux que le jeûne te soit profitable, alors, en jeûnant corporellement, jeûne dans l'âme et jeûne toujours. Comme tu imposes un jeûne à ton ventre, imposes-le à tes mauvaises pensées et tes fantaisies. Que ton intellect jeûne de vaines pensées, que ta mémoire jeûne de rancune, que ta volonté jeûne de mauvais vouloir; que tes yeux jeûnent de mauvaises visions : «Détourne tes yeux pour qu'ils ne voient pas la vanité» (Ps 118,37); Que tes oreilles jeûnent des mauvaises chansons et des chuchotements, de calomnies, que ta langue jeûne de la calomnie, du jugement, des blasphèmes, du mensonge, des flatteries, des obscénités et de diverses paroles vaines et corrompues; que tes mains jeûnent du rapt de biens d'autrui; que tes pieds jeûnent d'aller accomplir de mauvaises actions : «Détourne-toi du mal et fais le bien» (Ps 33,15).

C'est cela le jeûne, ô chrétien, que Dieu exige de nous. Repents-toi donc et abstiens-toi de toute parole, d'acte ou de pensées méchantes, apprend toutes les vertus et ainsi, devant Dieu, tu jeûneras toujours.

«C'est que vous jeûnez pour vous livrez aux querelles et aux disputes, pour frapper du poing méchamment. Vous ne jeûnerez pas comme aujourd'hui si vous voulez faire entendre votre voix là-haut ! Est-ce là le jeûne qui Me plaît, le» jour où l'homme humilie son âme ? Courber la tête comme un jonc et se coucher sur un sac et les cendres. Est-ce là ce que tu appelles un jeûne, un jour agréable au Seigneur ? Voici le jeûne auquel Je prends plaisir : Détache les chaînes de la méchanceté, dénoues les liens de la servitude, renvoie libres les opprimés et que l'on rompe toute espèce de joug; partage ton pain avec celui qui a faim et fais entrer dans ta maison les pauvres sans abri. Si tu vois un homme nu, couvre-le et ne te détourne pas de ton semblable. Alors ta lumière éclatera comme l'aurore et ta guérison luira rapidement. Ta justice marchera devant toi et la gloire de Dieu t'envahira. Alors tu appelleras et Dieu t'entendra. Tu crieras et Il dira : Me voici ! Si tu éloignes de toi le joug, les gestes menaçants et les paroles méchantes, si tu te privas pour l'affamé et si tu rassasies l'opprimé, ta lumière se lèvera dans les ténèbres et l'obscurité sera pour toi comme le milieu du jour» (Is 58,4-10).