

Place du Jeûne dans le Carême

"L'ascèse personnelle, familiale et paroissiale, en particulier dans la prière et dans le jeûne, est caractéristique de l'Orthodoxie" Père Justin Popovitch (1894-1979)

En ce qui concerne les prescriptions alimentaires, il est préférable de se référer à son père spirituel, au prêtre ou à un autre responsable de l'Eglise et dans tous les cas aux indications de son médecin, en fonction de sa santé. Le jeûne est indicatif et doit correspondre à une attitude spirituelle tout en s'adaptant aux conditions physiques de chacun.

Les règles suivantes sont suivies dans les monastères orthodoxes et on peut prendre comme repère:

- Pendant le Grand carême, on s'abstient tous les jours de viande, de lait, d'œufs, de fromage et de poisson.

Du lundi au vendredi inclus, on ne prend qu'un seul repas en milieu de journée, sans vin ni huile. On peut éventuellement prendre un repas léger le soir.

- Les samedis et les dimanches, on prend deux repas; l'huile et le vin sont autorisés en signe de fête.

Pendant la semaine de la Passion (Grande et Sainte semaine), on s'abstient de toute nourriture entre le repas du Grand Jeudi et la Liturgie de Saint Basile le Grand Samedi; après celle-ci, on prend un repas de jeûne.

STRUCTURE DU GRAND CARÊME ORTHODOXE					
Les 3 semaines préparatoires					
Dimanche du Publicain et du Pharisien (Début du Triode*)	Dimanche du Fils prodigue ?	Dimanche du Jugement Dernier Fin de la consommation de viande (début de la semaine des laitages - carnaval/maslenitsa)	Dimanche du pardon Fin du carnaval		
6 semaines de Carême					
Le Grand Carême débute le lundi pur 7 semaines avant Pâques	1er Dimanche du Grand Carême vénération des saintes icônes	2 ^{ème} Dimanche du Grand Carême de saint Grégoire Palamas ?	3ème Dimanche du Grand Carême Vénération de la Sainte Croix	4ème Dimanche du Grand Carême de saint Jean Climaque	5ème Dimanche du Grand Carême de sainte Marie l'Égyptienne
Fin du carême		Semaine Sainte		Pâques	
Samedi de la Résurrection de Lazare (clôture du saint Carême.)	6ème Dimanche du Grand Carême Fête de l'entrée à Jérusalem ?	Semaine de la Passion de Notre Seigneur		Dimanche de la Résurrection du Christ	

* Le « Triode » est un livre liturgique utilisé dans l'Église orthodoxe de rite byzantin pendant le grand Carême. L'expression désigne également la période pendant laquelle le livre est lu – le Carême lui-même.

LA NOURRITURE, UN THÈME BIBLIQUE

Le jeûne tient une place toute particulière dans la tradition orthodoxe. Entretien avec le Père Michel Evdokimov, archiprêtre des paroisses orthodoxes Saint-Pierre-et-Paul à Châtenay-Malabry (92). Publié le 19 février 2016.

Dans la Bible, tout commence avec le partage de la "pomme" entre Adam et Eve et les récits présentant toutes sortes de repas y sont nombreux, sans parler de la main nourricière de Dieu ... Ainsi Élie, pourchassé par la reine Jézabel, jeûne pendant 40 jours, puis, à bout de forces il s'allonge sur le sol en disant : «C'est fini, je vais mourir.» A ce moment –là, un ange arrive et le nourrit. Quant au peuple d'Israël qui erre dans le désert durant 40 années, il est sauvé par la manne qui tombe du ciel. Dieu intervient dans la vie des hommes pour les nourrir non seulement en esprit, mais aussi d'une manière plus matérielle. Et lorsque Jésus, poussé au désert, va jeûner pendant 40 jours : quelle sera la première tentation du Malin ? La nourriture...

Les orthodoxes attachent au jeûne une importance toute particulière parce que, à l'image de Jésus dans le désert, il permet de s'ouvrir aux réalités de l'Esprit, à travers le combat spirituel. Car, comme nous le montre le récit de Jésus au désert, le jeûne n'est pas quelque chose d'anodin. C'est un geste qui provoque des réactions violentes de la part des forces du mal. Les orthodoxes situent le Carême dans cette perspective : le jeûne nous rendant plus faible, le Carême est un temps de combat spirituel qui invite chaque croyant à un travail intérieur.

UNE DISCIPLINE SUR SOI-MÊME

C'est en se privant de nourriture, que l'on découvre ce qui est essentiel pour survivre. Or, "l'homme ne vit pas que de pain". Le jeûne aide à maîtriser ses appétits et aiguise d'autant notre soif de Dieu.

Les fidèles orthodoxes sont invités à jeûner non pas de leur propre volonté mais sous la direction d'un père spirituel. Je demande aux fidèles de ma paroisse de supprimer la viande et dans la mesure du possible les laitages. Les moines orthodoxes, eux, observent un jeûne beaucoup plus strict : abstention de toute nourriture d'origine animale (viande, poisson ayant une arête, laitages, œufs) graisses et vin... Ce jeûne de la nourriture invite à d'autres formes de privations, comme le jeûne de télévision (supprimer les émissions récréatives ou frivoles) et les revues du même type.

En contrepartie, je leur demande lire au moins un évangile, si ce n'est les quatre, et ainsi se rapprocher de Dieu par cet effort, et par une prière plus assidue.

Le jeûne conjugal est aussi préconisé, mais de fait il est déjà ancré en profondeur dans notre tradition. Les couples orthodoxes pratiquants ont l'habitude de pratiquer l'abstinence un jour avant, et un jour après l'eucharistie. Dans notre société d'abondance, cet apprentissage de la liberté face à nos dépendances n'est pas vraiment populaire. Alors qu'il y a des danseurs, des sportifs, des stars qui sont capables de se discipliner de façon drastique, ascétique, pourquoi est-ce que, nous chrétiens, nous ne pourrions pas nous soumettre à une discipline de ce genre, alors que nous sommes là pour montrer la valeur spirituelle et humaine du jeûne, dans ce qu'on appelle le partage?

LE PARTAGE COMMUNAUTAIRE, UNE RÉALITÉ

«Tu jeûneras pour partager cette nourriture avec les pauvres» disait saint Jean Chrysostome. Pour notre petite communauté, comme pour l'ensemble de la communauté orthodoxe, le jeûne n'est pas qu'un simple effort sur soi, il s'ouvre sur le partage en communauté avec "le pauvre". Ainsi, dans notre paroisse, les sommes qui équivalent à notre privation de nourriture ou de divertissement sont mises de côté. Elles sont ensuite rassemblées et versées dans ce que nous appelons la quête de Carême.

Après Pâques, cet argent sera envoyé à des œuvres humanitaires ici en France, en Roumanie, ou au Liban... Nous sommes peu nombreux mais il est essentiel pour nous de faire ce geste d'offrande, car il crée un lien entre ces gens en souffrance et nous qui vivons dans des conditions plus favorables. Ce temps de jeûne personnel, de partage et de prière est vécu en étroite relation avec notre petite communauté, qui nous aide à en supporter l'exigence, tant il est vrai que le jeûne en France est autrement plus difficile, que dans un pays comme la Russie où vous êtes porté par une communauté élargie.

Tradition orthodoxe

(Source : [Parlons Orthodoxie](#))