

La pratique du jeûne

Le Carême est une période de jeûne et d'approfondissement de la foi.

La signification du Grand Carême ne peut être saisie qu'au regard de sa destination : la fête de Pâques.

L'Église met en garde contre le risque d'une rigueur excessive dans le rituel. C'est ainsi que la liturgie rappelle, lors de la période précédant le carême, la parabole du Pharisien et du Publicain ; mais plus important encore, la liturgie de Pâques, dans l'homélie de saint Jean Chrysostome, énonce :

« Que vous ayez jeûné ou non, réjouissez-vous aujourd'hui. La table est préparée, goûtez-en tous ; ...que nul ne s'en retourne à jeun. ...Que nul ne se lamente sur ses fautes, car le pardon a jailli du tombeau. Que nul ne craigne la mort, car celle du Sauveur nous en a délivrés. »

Le jeûne n'est pas seulement un ensemble de règles alimentaires : en tous cas, le carême ne saurait y être identifié. C'est avant tout un épurement du superflu et des entraves au rapport avec Dieu. Le carême a pour objet de ramener le fidèle à l'essentiel. Jésus-Christ répliqua à Satan qui essayait de l'éprouver dans son jeûne au désert : *« L'homme ne vit pas seulement de pain »* (Matthieu, 4,4). Le jeûne est un effort pour se libérer des désirs qui asservissent l'esprit à des biens non essentiels.

Cependant, les Pères affirment que cet effort n'est rien sans le secours de la prière (il ne s'agit pas d'arriver seulement à une maîtrise de soi, mais bien de réorienter son désir). Une parole mémorable (un *apophtegme*) d'un Père du désert, souvent citée dans le rite byzantin, affirme que l'on ne peut se glorifier de jeûner sans prier et sans amour, car les démons jeûnent eux aussi (car ils n'ont pas besoin de manger). L'Église condamne par ailleurs toute volonté de performance dans le domaine des règles alimentaires — ce qui serait en fausser le sens — comme le révèle cet autre célèbre apophtegme :

« Abba Isaac vint chez Abba Pæmen. Il le vit en train de se verser un peu d'eau sur les pieds ; comme il était très libre avec lui, il lui demanda : "Pourquoi certains ont-ils fait preuve d'intransigeance en traitant durement leur corps ?" Abba Pæmen répondit : "Nous, nous n'avons pas appris à tuer le corps, mais à tuer les passions." Et il dit encore : "Tous les excès viennent des démons." »

Le jeûne alimentaire

Pendant le Grand Carême, la plupart des fidèles pratique un jeûne alimentaire qui répond à certaines règles générales. Cependant, ces règles, décrites ci-dessous, ne doivent pas être appliquées aveuglément : selon la tradition des Églises d'Orient toute décision de jeûner se fait en consultation avec son Père

spirituel (généralement son confesseur) afin d'en définir les modalités, adaptées à la personnalité de chacun (c'est ainsi que certains Pères, paradoxalement, peuvent recommander du repos à ceux qui sont incapables de s'en accorder).

Les règles générales du jeûne consistent à s'abstenir totalement de viande et de laitages (et certains jours de vin et d'huile). Cependant, le carême n'est pas pratiqué de la même manière les jours de la semaine (c'est-à-dire du lundi au vendredi), et en fin de semaine. En effet, le samedi (jour du sabbat) et le dimanche (jour du Seigneur) sont considérés par l'Église orthodoxe comme jours de fête incompatibles avec un jeûne trop strict. Tandis que l'on s'abstiendra pendant la semaine de viande, d'huile (comme de toute matière grasse) et de vin, en se limitant de préférence à un seul repas par jour (le soir), il est en revanche permis les samedis et dimanches de carême de prendre deux repas par jour, accompagnés d'huile et de vin (mais pas de viande).

Règles générales du jeûne alimentaire

Du lundi au vendredi	Samedi et Dimanche
De préférence un seul repas par jour	Deux repas par jour
Ni huile ni vin	Huile et vin autorisés
Aucun produit d'origine animale. (Ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs.)	Aucun produit d'origine animale. (Ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs.)

Ces règles de jeûnes alimentaires doivent s'accompagner de méditations, d'efforts spirituels, d'assistance aux offices, sans quoi elles perdent tout intérêt spirituel et omettent ce qui en constitue le sens.

Il est de coutume de ne célébrer ni fête, ni mariage durant le Grand Carême, afin d'en respecter le "ton". Ce ton particulier au carême porte le nom de "radieuse tristesse" (du grec ancien : χαροποιὸς πένθος, « tristesse produisant la joie ») : durant le carême, la joie véritable résulte de l'effort à se détacher des entraves matérielles.

De même, la liturgie de saint Jean Chrysostome, considérée comme une véritable fête, n'est pas célébrée durant le carême. L'Eucharistie est donnée uniquement le dimanche lors de la Liturgie de Saint Basile, plus longue et plus solennelle.