

# Le jeûne qui plaît à Dieu!



## Lectures de la messe

### Première lecture

« Est-ce là le jeûne qui me plaît ? » (Is 58, 1-9a)

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur Dieu :  
Crie à pleine gorge ! Ne te retiens pas !  
Que s'élève ta voix comme le cor !  
Dénonce à mon peuple sa révolte,  
à la maison de Jacob ses péchés.  
Ils viennent me consulter jour après jour,  
ils veulent connaître mes chemins.  
Comme une nation qui pratiquerait la justice  
et n'abandonnerait pas le droit de son Dieu,  
ils me demandent des ordonnances justes,  
ils voudraient que Dieu soit proche :  
« Quand nous jeûnons,  
pourquoi ne le vois-tu pas ?  
Quand nous faisons pénitence,  
pourquoi ne le sais-tu pas ? »  
Oui, mais le jour où vous jeûnez,  
vous savez bien faire vos affaires,  
et vous traitez durement ceux qui peinent pour vous.  
Votre jeûne se passe en disputes et querelles,  
en coups de poing sauvages.  
Ce n'est pas en jeûnant comme vous le faites aujourd'hui  
que vous ferez entendre là-haut votre voix.  
Est-ce là le jeûne qui me plaît,  
un jour où l'homme se rabaisse ?  
S'agit-il de courber la tête comme un roseau,  
de coucher sur le sac et la cendre ?  
Appelles-tu cela un jeûne,  
un jour agréable au Seigneur ?

Le jeûne qui me plaît, n'est-ce pas ceci :  
faire tomber les chaînes injustes,  
déliver les attaches du joug,

rendre la liberté aux opprimés,  
briser tous les jugs ?  
N'est-ce pas partager ton pain avec celui qui a faim,  
accueillir chez toi les pauvres sans abri,  
couvrir celui que tu verras sans vêtement,  
ne pas te dérober à ton semblable ?  
Alors ta lumière jaillira comme l'aurore,  
et tes forces reviendront vite.  
Devant toi marchera ta justice,  
et la gloire du Seigneur fermera la marche.  
Alors, si tu appelles, le Seigneur répondra ;  
si tu cries, il dira : « Me voici. »

- Parole du Seigneur.

## **Psaume**

**(50 (51), 3-4, 5-6ab, 18-19)**

**R/ Tu ne repousses pas, ô mon Dieu,  
un cœur brisé et broyé.**

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,  
tu n'acceptes pas d'holocauste.  
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;  
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.

## **Évangile**

**« Des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ; alors ils jeûneront » (Mt 9, 14-15)**

**Gloire au Christ,  
Sagesse éternelle du Dieu vivant.**

**Gloire à toi, Seigneur.**

Cherchez le bien, non le mal, afin de vivre.  
Ainsi le Seigneur sera avec vous.

**Gloire au Christ,  
Sagesse éternelle du Dieu vivant.**

**Gloire à toi, Seigneur. (cf. Am 5, 14)**

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

les disciples de Jean le Baptiste s'approchèrent de Jésus en disant :

« Pourquoi, alors que nous et les pharisiens, nous jeûnons, tes disciples ne jeûnent-ils pas ? »

Jésus leur répondit :

« Les invités de la noce pourraient-ils donc être en deuil pendant le temps où l'Époux est avec eux ?

Mais des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ; alors ils jeûneront. »

- Acclamons la Parole de Dieu.

## Méditation

Frères et sœurs bien-aimés dans le Christ,

En ce premier vendredi du Carême, la Parole de Dieu vient purifier notre manière de jeûner, de prier et de chercher le Seigneur. Déjà dans la première lecture, le prophète Isaïe élève la voix avec force : « *Le jeûne qui plaît à Dieu, n'est-ce pas ceci : faire tomber les chaînes injustes, partager ton pain avec celui qui a faim, ne pas te dérober à ton semblable ?* » Le Seigneur ne rejette pas le jeûne, mais il en révèle le cœur.

Dans l'Évangile selon saint Matthieu, Jésus est interrogé sur le jeûne. Pourquoi ses disciples ne jeûnent-ils pas ? Il répond par l'image de l'époux : tant que l'époux est là, on ne peut pas être en deuil. Mais des jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront. Jésus se présente comme l'Époux. Le jeûne chrétien n'est donc pas une performance spirituelle ni une démonstration extérieure : il est l'expression d'un désir. Désir de l'Époux, désir d'une communion plus profonde avec Lui.

Le Carême nous met face à une tentation subtile : accomplir des pratiques religieuses tout en gardant un cœur fermé. On peut jeûner de nourriture et se nourrir de rancune. On peut se priver de viande et dévorer son frère par la médisance. On peut multiplier les prières et refuser le pardon. Voilà ce que dénonce Isaïe : un jeûne qui humilie le corps mais laisse intact l'orgueil.

Le psaume 50 nous donne la clé : « *Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu.* » Le vrai jeûne commence là. Il ne s'agit pas seulement de vider son assiette, mais de laisser Dieu vider notre cœur de tout ce qui l'alourdit : colère, jalousie, égoïsme, indifférence. Le jeûne qui plaît à Dieu est un chemin de conversion intérieure qui se traduit en actes concrets de justice et de charité.

Dans notre monde marqué par les inégalités, l'individualisme et la recherche du paraître, le jeûne authentique devient un témoignage puissant. Il nous apprend la solidarité. Il nous détache pour mieux aimer. Il creuse en nous un espace où Dieu peut habiter. Car lorsque nous faisons de la place en nous, Dieu vient combler ce vide par sa lumière : « *Alors ta lumière jaillira comme l'aurore.* »

Et moi ? Pourquoi jeûné-je ? Est-ce par habitude, par tradition, pour me donner bonne conscience ? Ou est-ce par amour, pour me rapprocher du Christ et me rendre plus disponible à mes frères et sœurs ?

Le jeûne qui plaît à Dieu est un jeûne qui transforme : il transforme le regard, il transforme le cœur, il transforme les relations. Il ne se voit peut-être pas extérieurement, mais il porte du fruit dans le secret.

## **Prions**

Seigneur notre Dieu, Tu ne regardes pas les apparences, mais le cœur. Apprends-moi le jeûne qui te plaît : non pas un geste vide, mais un amour concret. Délivre-moi de l'hypocrisie religieuse. Crée en moi un cœur pur, capable de partager, de pardonner et d'aimer. Que mon jeûne me rapproche de Toi et me rende plus attentif aux besoins de mes frères et sœurs. Fais jaillir en moi la lumière de ta présence. Amen.

## **Intercession**

Seigneur, nous te prions pour tous ceux qui vivent un Carême dans la souffrance — les affamés, les prisonniers, les victimes d'injustice : que notre jeûne devienne pour eux source de solidarité et de soutien concret.

## **Exercice spirituel**

Aujourd'hui, je choisis un geste concret qui donne sens à mon jeûne : partager un repas avec une personne dans le besoin, offrir du temps à quelqu'un de seul, ou renoncer à une parole dure pour poser un acte de réconciliation.

Abbé Martial SOH TAKAMTE  
Diocèse de Bafoussam