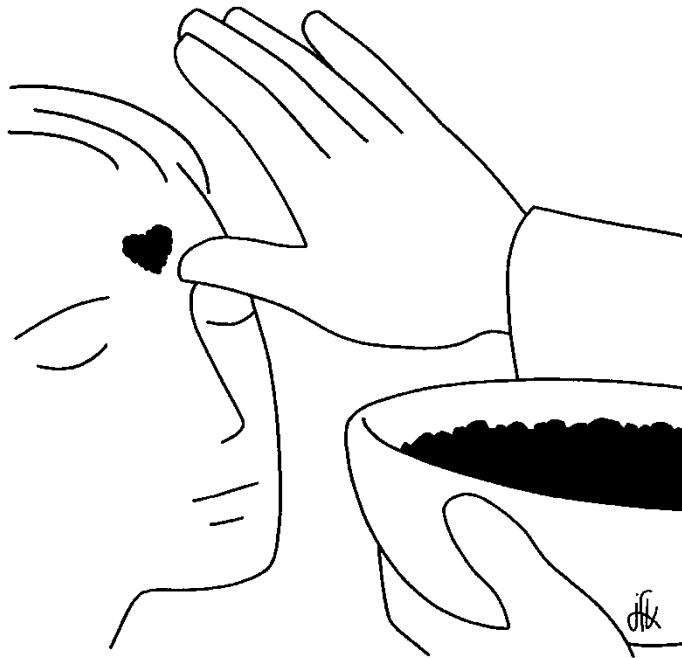


Mercredi des Cendres

Revenez



à moi !

Le sens de ce jour et du Jeûne

Pour les catholiques, le **mercredi des Cendres** est un jour de pénitence qui marque le début du carême. Fête mobile 46 jours avant Pâques, il a lieu le lendemain du Mardi gras, il marque donc la fin du **Carnaval** (dont on oublie souvent que c'est AUSSI une fête chrétienne : *carna* = viande, *val* = au revoir, le *Carnaval* est donc le moment où l'on dit au revoir à la viande avant de s'en priver pendant le temps du Carême).

Le terme *pénitence* peut se résumer en trois actions : la **prière**, l'**aumône** et le **jeûne**. Le but essentiel est de se préparer à la fête de Pâques, résurrection du Christ. C'est une manière concrète pour le chrétien de s'unir à Jésus Christ, qui lui-même a jeûné 40 jours dans le désert pour se préparer à sa mission, celle de sa mort et de sa résurrection.

C'est aussi l'**occasion de se détacher de tout ce qui éloigne de Dieu**, c'est pourquoi le **jeûne ne prend pas toujours la forme de « privation de nourriture »**, mais peut être plus large. On ne se prive jamais comme une fin en soi, mais toujours pour un « PLUS ». S'il y a manque d'un côté, c'est pour qu'il y ait davantage de l'autre. Davantage de lien à Dieu (prière), à notre prochain (partage), à nous-mêmes aussi (jeûne de ce qui nous est néfaste), dans le soin que nous devons porter au Temple de l'Esprit que nous sommes toutes et tous.

Tu veux jeûner ? (adapté de A.-B. May)

- **Jeûne de paroles blessantes** : que tes lèvres prononcent PLUS (+) de paroles de bénédiction.
- **Jeûne de critiques et de médisances** : PLUS de bienveillance et de miséricorde doivent habiter ton âme.
- **Jeûne de mécontentement** : que PLUS de douceur et PLUS de patience deviennent tes compagnes de chaque jour.
- **Jeûne de ressentiment** : que ton cœur cultive davantage la gratitude.
- **Jeûne de rancune** : que le pardon ouvre toutes les portes qui t'ont été fermées.
- **Jeûne d'égoïsme** : que PLUS de compassion et de charité fleurissent à chacun de tes pas.
- **Jeûne de pessimisme** : que l'espérance ne quitte plus ton esprit.
- **Jeûne de préoccupations et d'inquiétudes inutiles** : que règne en toi PLUS de confiance en Dieu.
- **Jeûne d'occupations superficielles** : que PLUS de prière emplisse tes journées.
- **Jeûne de paroles futiles** : que PLUS de silence et PLUS d'écoute t'aident à entendre en toi le souffle de l'Esprit.