

Marcher vers Pâques avec Jésus, pain de vie.

Par Martin Hoegger

Groupe de jeûne, Cheseaux, 13-19 mars 2026

Voici un chemin de jeûne en 7 étapes vécu en une semaine dans un groupe œcuménique de la région lausannoise. (Voir : <https://www.hoegger.org/article/jeuner/>)

Le thème du **pain** et de la **faim** traverse tout le ministère public du Christ qui se désigne lui-même comme le « pain de vie. »

En suivant sept épisodes clés de sa vie où apparaît le thème du pain, nous comprenons comment le jeûne devient un chemin pour vivre plus profondément la présence du Christ ressuscité.

Ces sept étapes proposées dans ce parcours ne sont pas simplement une succession de textes bibliques. Elles dessinent un chemin intérieur qui nous accompagne dans notre marche vers Pâques. À travers ces épisodes de la vie de Jésus, le jeûne - avec la faim qui l'accompagne - devient un lieu de transformation. Le jeûne, loin d'être une simple discipline, ouvre un itinéraire spirituel qui conduit de la simplicité à la communion, et finalement à la joie de la Résurrection.

Les sept étapes de cette semaine sont :

1. **Se dépouiller – Le désert** : découvrir que Dieu est la vraie nourriture.

Matthieu 4, 1-11 Jésus dans le désert jeûna 40 jours. Après cela, il eut faim...Il répond au Tentateur : « L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

2. **La confiance filiale : La prière du Notre Père** : apprendre à recevoir le pain du Père.

Matthieu 6, 11 : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. »

3. **La compassion – La multiplication des pains** : laisser Dieu nourrir le monde à travers nous.

Luc 9, 10-17 : Jésus nourrit 5 000 hommes. « Donnez-leur vous-mêmes à manger. »

4. **Le désir de Dieu – Le pain de vie** : entrer dans la faim spirituelle.

Jean 6, 35 : « Moi, je suis le pain de vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim, et celui qui croit en moi n'aura jamais soif. »

5. **Le don total – L'Eucharistie** : communier au don de Jésus.

Marc 14.12-31 : Jésus prend du pain et prononce une parole de bénédiction. Puis il le rompit et le donna à ses disciples en disant : « Prenez, mangez, ceci est mon corps. »

6. **Reconnaître le Ressuscité – Emmaüs** : découvrir le Ressuscité dans le pain rompu.

Luc 24, 13-35 : Sur le chemin d'Emmaüs, c'est lorsque le Ressuscité se met à table avec les disciples et qu'il rompt le pain, après avoir rendu grâce à Dieu, qu'ils le reconnaissent. Alors Jésus disparaît de devant eux.

7. **L'amour concret – Le Christ dans le pauvre** : rejoindre le Christ dans ceux qui n'ont pas de pain

Matthieu 25, 31-46 : « J'ai eu faim et vous m'avez donné à manger. »

Vers la joie de Pâques

Depuis 10 ans, je collabore au [mouvement JC2033](https://www.jc2033.world/fr/blog/du-jeune-au-partage-1306.html), pour qui la fête de Pâques est le centre. Il invite à célébrer la Résurrection du Christ, chaque année avec plus de profondeur, jusqu'au jubilé des 2000 ans en 2033.

Pour aider chacun à mieux se préparer à Pâques, nous proposons la pratique du jeûne, un chemin biblique essentiel, enraciné dans la vie de Jésus lui-même. Nous le proposons sous diverses formes : par exemple avec la démarche des « calories pour la vie », qui invite à se priver d'un repas par semaine pour manifester sa solidarité avec ceux qui ont faim. <https://www.jc2033.world/fr/blog/du-jeune-au-partage-1306.html>

Le chemin proposé durant cette année dessine aussi un mouvement qui prépare à célébrer Pâques. La Résurrection n'est pas seulement un événement à commémorer.

Elle est une personne – le Christ ressuscité - qui transforme la vie de ceux qui marchent avec lui.

Dans cette perspective, le jeûne apparaît comme une aide précieuse pour accueillir la vie nouvelle que Dieu donne.

Rencontre 1 : Se dépouiller – Le désert

Texte biblique : Matthieu 4, 1-11 : Jésus dans le désert jeûna 40 jours. Après cela, il eut faim...Il répond au Tentateur : « L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

Entrer dans le désert

Le ministère public de Jésus commence dans le désert. Après son baptême au Jourdain, l'Esprit le conduit dans un lieu de solitude où il jeûne pendant quarante jours (Matthieu 4,1-11). L'évangile note qu'après ce temps il eut faim. Cette indication souligne la réalité humaine de Jésus. Il connaît la fatigue, la faiblesse et la faim.

Le chiffre 40 rappelle les 40 ans des pérégrinations du peuple d'Israël dans le désert et symbolise l'épreuve. Jésus vivra ce temps de jeûne rempli de l'Esprit saint, faisant pleinement la volonté de Dieu. Il est le « vrai Israélite. » Son exemple est pour nous une invitation à invoquer l'Esprit saint qui fait vivre.

Laissons-nous conduire par l'Esprit durant cette semaine ! Pour nous aider voici quelques prières à l'Esprit saint : <https://www.hoegger.org/article/priere-a-l-esprit-saint-2/>)

La tentation

Dans l'état de dépouillement de Jésus surgit la tentation. Le tentateur lui suggère de transformer des pierres en pain. Jésus a faim et il possède la puissance nécessaire pour répondre à ce besoin. Pourtant il refuse. Sa réponse vient de l'Écriture : « L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

Dans les trois tentations que vit Jésus, ce sont les trois grandes relations de notre vie qui sont en jeu : relation à soi-même (la faim,) relation à Dieu (« Tu ne tenteras pas le Seigneur ton Dieu. »), relation aux autres (pouvoir et domination). Le tentateur cherche à les désordonner. Jésus, en s'appuyant sur la Parole, les rétablit dans leur vérité.

Durant notre jeûne, nous serons confrontés à des tentations. Il nous faut pratiquer la vigilance quand elles montent en nous. Nicolas de Flue disait que la prière peut tantôt être une danse, tantôt un combat. Il en va de même du jeûne. Il y aura des moments plus ou moins faciles.

La nourriture véritable

La parole « l'homme ne vivra pas de pain seulement » rappelle que la vie humaine ne se réduit pas à la satisfaction des besoins matériels. Le pain est nécessaire, mais il ne suffit pas à nous faire vivre dans toute notre dimension. La relation avec Dieu est la source qui donne sens et direction à l'existence. Jésus choisit de se nourrir d'abord de la volonté du Père : « ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé et de faire son œuvre » (Jean 4.34).

Le jeûne révèle cette vérité. Lorsque l'on renonce pour un temps à la nourriture, la faim se fait sentir et rappelle notre fragilité. Elle montre aussi que l'être humain ne vit pas seulement de ce qui nourrit le corps. Le jeûne ouvre un espace intérieur où la Parole de Dieu peut être accueillie avec plus d'attention.

Cette semaine à part peut être un temps particulier pour méditer la Parole de Dieu plus profondément ! Par exemple en vivant des « Lectio divina », seul ou à plusieurs.

Un commencement pour le chemin vers Pâques

Avant d'annoncer le Royaume, avant de guérir et d'enseigner, Jésus commence par ce combat intérieur. Le désert prépare tout le reste de sa mission. De même, le chemin vers Pâques peut commencer par ce dépouillement volontaire qui nous rappelle que la vie vient de Dieu.

Dans ce premier pas, l'intention est simple : consentir à quitter les fausses sécurités pour écouter la Parole qui fait vivre.

Exercices spirituels du jour

1. Nommer une « fausse nourriture » qui occupe trop de place dans ma vie (nourriture, consommation, écrans, confort, besoin de reconnaissance...).
2. Prendre un temps de silence pour écouter ce que mon cœur désire vraiment.
3. Lire lentement Matthieu 4, 1-11. Souligner un mot qui me rejoint. Prendre dix minutes de silence. Écrire ce qui m'a touché (sous forme de prière ou autre). Le partager avec une autre personne (si cela se donne)
4. Répéter dans la journée : « **Ce qui me fait vivre, c'est ta Parole.** »

Rencontre 2. La confiance filiale : La prière du Notre Père - apprendre à recevoir du Père.

Matthieu 6, 11 : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. »

Commencer la rencontre par la prière du Notre Père

La prière pour le pain

Dans le Sermon sur la montagne, Jésus apprend à ses disciples à prier. La prière du Notre Père résume l'essentiel de la relation avec Dieu. Elle commence par l'invocation du Père et se poursuit par trois demandes spirituelles. Après celles-ci, vient la demande concernant le pain : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. »

Cette demande rappelle simplement que nous avons besoin de nourriture pour vivre. Elle résume une prière très élémentaire : « Seigneur, viens à mon secours, je veux vivre ! »

Elle conduit aussi à une autre prière, tout aussi fondamentale, celle qui dit « merci » pour la vie et pour le pain. Cette prière d'action de grâce est à pratiquer et à transmettre à nos enfants et aux enfants de nos enfants afin d'apprendre à vivre dans la reconnaissance. La reconnaissance est si importante dans une société de

consommation. Peut-être est-ce l'occasion de réfléchir à cette pratique et à se procurer un livret de prières avant les repas ou des cartes de prières ?

Le pain représente tout ce qui nous fait vivre. Si nous avons faim, nous pensons spontanément au parfum d'un bon pain croustillant plutôt qu'au caviar ou à la truffe blanche d'Alba. Le pain est l'aliment simple et nécessaire.

Prier pour le pain, c'est reconnaître aussi notre dépendance : ce dont nous avons absolument besoin pour vivre nous vient de l'extérieur. Nous ne nous suffisons pas à nous-mêmes. Lorsque l'on renonce volontairement à la nourriture pour un temps, on prend conscience de la dépendance. Ce que nous considérons souvent comme acquis apparaît alors comme un don.

Apprendre la confiance

« Donne-nous aujourd'hui » : La prière du Notre Père ne demande pas le pain longtemps à l'avance. Elle évoque le pain d'aujourd'hui. Cette précision invite à vivre dans la confiance. Chaque jour est confié au Père qui connaît les besoins de ses enfants.

Nous sommes appelés à vivre au jour le jour, comme le peuple d'Israël dans le désert qui recevait la manne jour après jour. On ne peut pas « manger une fois pour toutes », mais nous devons répéter ce geste chaque jour. Ainsi la vie devient un exercice de confiance, dans l'assurance que Dieu pourvoit à ce qui est nécessaire.

« Le Seigneur pourvoira » — *Adonai Jiré* en hébreu — est l'un des noms du Seigneur. Cette expression rappelle que Dieu veille sur ceux qui se confient en lui. On la retrouve en latin (*Dominus providebit*) sur la tranche de nos pièces de cinq francs.

Le pain « surnaturel »

Le texte grec ajoute un qualificatif au pain : il est « épiousion », un terme unique dans la Bible. Ce mot semble avoir été forgé par l'évangéliste. Parmi les traductions possibles, certaines parlent du pain « nécessaire », d'autres du pain « pour ce jour », d'autres encore du pain « surnaturel ». (epi : sur – ousia : la nature).

Cette dernière interprétation ouvre une perspective spirituelle. Le pain que nous demandons n'est pas seulement la nourriture matérielle. Il est aussi le Christ lui-

même, qui se donne à nous dans la Parole de Dieu et dans le pain eucharistique, la sainte Cène.

Ainsi en nous privant de pain durant ces jours de jeûne, nous pouvons goûter aux merveilles de la Parole de Dieu, reçue à travers les Écritures et célébrée dans la Cène (que nous vivrons lors de notre dernière rencontre).

Le pain du pauvre

« Nous ne pouvons pas prier Dieu pour notre pain sans le prier pour le pain des pauvres, et sans nous battre pour le pain des pauvres », dit le Groupe des Dombes dans son beau livre sur le Notre Père¹. Et il appelle à une diaconie œcuménique : la vocation des Églises est de servir ensemble les pauvretés. C'est ce qui est vécu dans notre démarche soutenue par les œuvres d'entraide des Églises en Suisse. De plus, l'argent que nous économisons pour les repas, nous le donnons à un projet d'entraide.

Pain et pardon

Parmi les autres demandes du Notre Père se trouve celle du pardon. En ajoutant tout de suite après sa prière une parole sur le pardon, Jésus souligne son importance : « En effet, si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera à vous aussi ; mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne vous pardonnera pas vos fautes » (Mt 6.14-15).

Le Notre Père est placé au centre du Sermon sur la Montagne et le pardon se trouve au cœur du Notre Père. Cela montre combien il est central dans la vie chrétienne.

Dans l'évangile de Jean, après sa résurrection, Jésus rencontre ses disciples, souffle sur eux et leur donne l'Esprit en les envoyant sur un chemin de pardon (20.22-23).

La vie dans l'Esprit est liée à cette expérience : demander le pardon, l'accueillir et le transmettre.

Que ces jours de jeûne nous aident à avancer sur ce chemin !

¹ Groupe des Dombes, « Vous donc, priez ainsi ». *Le Notre Père, itinéraire pour la conversion des Églises*, Montrouge, Bayard, 2011, p. 139, 156)

Quelques exercices spirituels

Vous pouvez choisir celui qui vous parle en ce moment et vivre les autres à un autre moment.

1. Relire lentement le Notre Père.

Prenez quelques minutes pour prier cette prière mot à mot. Arrêtez-vous sur la demande : « Donne-nous aujourd’hui notre pain de ce jour ». Présentez au Père vos besoins concrets et ceux de vos proches.

2. Vivre une prière de reconnaissance.

Avant un repas aujourd’hui, prenez un moment pour remercier Dieu pour la nourriture (même s’il s’agit d’un bouillon) et pour tous les dons reçus dans votre vie.

3. Prier pour ceux qui manquent de pain.

Confiez au Seigneur les personnes qui vivent dans la pauvreté ou la faim. Demandez-lui de vous montrer un geste concret de partage à poser.

4. Faire un pas vers le pardon.

Demandez au Seigneur s’il y a une personne à qui vous devez pardonner ou dont vous devez demander pardon. Confiez cette situation dans la prière et faites, si possible, un premier pas.

Rencontre 3 : « Donnez-leur vous-mêmes à manger » (Luc 9,10-17)

Dans cette troisième rencontre, nous méditons le récit de la multiplication des pains (Luc 9.10-17). Au cœur de ce passage se trouve la parole de Jésus adressée à ses disciples : « Donnez-leur vous-mêmes à manger. »

Ce récit nous rejoint particulièrement dans un temps de jeûne. Comme la foule dans le désert, nous faisons l’expérience d’un manque et d’une faim qui nous rappellent notre dépendance envers Dieu. Mais ce manque peut devenir un espace où la Parole de Dieu est mieux entendue et où l’on découvre que le Seigneur prend soin de son peuple.

À travers ce texte, nous verrons comment Jésus enseigne et guérit, comment il associe ses disciples à son œuvre et comment Dieu agit à partir de ce que nous pouvons lui offrir, même si cela paraît très peu. Ainsi, ce récit nous invite à vivre ce temps de jeûne dans la confiance et dans l'ouverture à l'action de Dieu.

Le désert, lieu d'épreuve et de rencontre

Le récit de la multiplication des pains intervient après l'envoi des douze en mission. Les disciples reviennent vers Jésus pour lui raconter ce qu'ils ont vécu. Jésus les conduit alors dans un lieu à l'écart, près de Bethsaïda. L'évangile précise que cet endroit est désert.

Le désert occupe une place importante dans la mémoire biblique. C'est le lieu où le peuple d'Israël a marché pendant quarante ans après sa sortie d'Égypte. Dans ce lieu aride, Israël a connu la faim, la fatigue et l'épreuve. Mais c'est aussi là que Dieu a manifesté sa fidélité. Il a nourri son peuple avec la manne et l'a accompagné jour après jour.

Dans l'Évangile, le désert devient ainsi un lieu où l'homme découvre sa dépendance envers Dieu. Lorsque les ressources habituelles manquent, la confiance peut s'ouvrir à l'action de Dieu.

Le temps du jeûne ressemble à cette expérience. Il crée un espace de retrait par rapport au rythme habituel de la vie. Il permet d'écouter davantage la parole de Dieu et de se rendre disponible à son action.

La foule à la recherche de Jésus

Malgré le désir de Jésus de se retirer avec ses disciples, la foule le rejoint. Les gens viennent l'écouter et chercher auprès de lui la guérison. Jésus les accueille et se met à leur parler du Royaume de Dieu. Il guérit aussi ceux qui en ont besoin.

L'Évangile montre que la relation de Jésus avec les personnes se déploie à plusieurs niveaux. Parfois elle est personnelle, dans des rencontres singulières, comme avec Nicodème ou la femme samaritaine. Il y a aussi le cercle des disciples, avec lesquels Jésus partage sa vie quotidienne et son enseignement. Enfin, il y a les foules, nombreuses, attirées par sa parole et par les signes qu'il accomplit.

La foule représente cette humanité en quête de sens et d'espérance. Elle écoute, elle cherche, elle espère. Mais elle peut aussi se laisser entraîner dans des mouvements opposés. L'Évangile en donne un exemple saisissant lorsque, à Jérusalem, une foule se met à crier : « Crucifie-le ! » à la veille de la fête de la Pâque. Ainsi apparaît la fragilité du cœur humain, capable d'accueil comme de rejet.

Ces trois dimensions peuvent aussi éclairer l'expérience du jeûne. Celui-ci peut être vécu seul, dans la solitude et le silence. Il peut aussi être vécu en groupe, comme nous le faisons durant ces jours. Le groupe devient alors un soutien précieux : chacun porte l'autre dans la prière et l'encouragement. Cette dimension communautaire aide à traverser le temps du jeûne.

Il existe enfin une dimension plus large, celle d'un peuple qui jeûne. Dans l'islam, elle est visible durant le Ramadan. Dans la tradition chrétienne, elle a aussi existé. Dans les siècles passés, des jeûnes collectifs étaient proclamés lors d'épidémies, de catastrophes ou de temps de crise. La tradition du « jeûne fédéral » en garde la mémoire.

Peut-être pouvons-nous redécouvrir cette dimension de prière partagée. Il serait possible, par exemple, d'inclure dans notre jeûne une prière pour les familles touchées par le drame de Crans-Montana, qui a bouleversé tout le pays. Ainsi, notre jeûne ne resterait pas seulement une démarche personnelle ou communautaire, mais deviendrait aussi une intercession portée pour d'autres.

« Jésus enseigne et guérit » (v. 11)

Dans ce récit, la foule apparaît d'abord comme une foule qui cherche la parole et la guérison. Avant même de répondre à la faim matérielle, Jésus prend le temps d'enseigner et de guérir. Il annonce le Royaume de Dieu et accueille ceux qui ont besoin d'être relevés. Ainsi, l'attention de Jésus ne se limite pas au besoin immédiat de nourriture. Il rejoint l'homme dans toute sa réalité. L'homme ne vit pas seulement de pain, mais aussi de la parole qui vient de Dieu.

Le jeûne peut être compris comme un temps « à l'écart » de la vie ordinaire. Il ouvre un espace où nous pouvons davantage écouter, recevoir et nous laisser rejoindre par le Christ. Dans ce temps particulier, nous lui permettons de nous enseigner et de nous guérir, tant dans notre vie intérieure que dans notre corps.

Au cours des vingt-cinq dernières années vécues dans ce groupe, plusieurs ont traversé des étapes importantes sur leur chemin de foi. Certains ont vécu une conversion plus consciente au Christ. D'autres ont reçu un apaisement ou une guérison dans leur vie. Ces expériences invitent à rester disponibles à ce que Dieu peut accomplir.

Le jeûne devient alors une attente confiante. Nous avançons avec le désir de recevoir ce que Dieu veut donner, en restant ouverts à l'action de l'Esprit Saint. Laissons-nous rejoindre par lui !

La responsabilité confiée aux disciples

La journée avance et les disciples s'inquiètent. Ils constatent que la foule n'a rien à manger et suggèrent à Jésus de renvoyer les gens vers les villages voisins.

La réponse de Jésus les surprend : « *Donnez-leur vous-mêmes à manger.* »

Les disciples se sentent immédiatement dépassés. Ils ne disposent que de cinq pains et de deux poissons. Devant une foule de cinq mille hommes, cette nourriture paraît dérisoire.

Pourtant, Jésus ne retire pas sa demande. Il les associe à ce qu'il va accomplir. Les disciples doivent organiser la foule, la faire asseoir et recevoir le pain que Jésus bénit pour le distribuer.

Par cette parole, Jésus confie un ministère à ses disciples. Leur mission n'est pas de renvoyer la foule, mais de servir. Le ministère chrétien est d'abord un service rendu aux autres. Les disciples deviennent les intermédiaires par lesquels le pain parvient à la foule.

Cette parole reste actuelle pour l'Église. Elle rappelle que la foi ne consiste pas seulement à recevoir, mais aussi à transmettre. À travers notre expérience du jeûne, nous pouvons aussi témoigner de ce que nous vivons dans notre groupe et partager un peu du pain de la Parole en nous préparant à la fête de Pâques. Ce témoignage peut se donner simplement, dans les rencontres ordinaires de la vie.

Souvent, la pratique du jeûne suscite l'intérêt ou l'étonnement, car elle paraît aujourd'hui inhabituelle. Elle ouvre parfois un espace de dialogue et permet d'exprimer le sens de cette préparation à Pâques. Ainsi, ce que nous vivons peut mettre en mouvement d'autres personnes.

La surabondance du don de Dieu

Jésus prend les cinq pains et les deux poissons, lève les yeux vers le ciel et prononce la bénédiction. Puis il les rompt et les donne aux disciples pour qu'ils les distribuent.

Tous mangent et sont rassasiés. L'évangile précise qu'il reste encore douze paniers de morceaux.

Ce détail souligne l'abondance du don de Dieu. Le peu qui est offert devient, entre les mains de Jésus, une nourriture suffisante pour tous et même au-delà des besoins. Le Seigneur nous aime et prend soin de nous au-delà de ce que nous pourrions rêver. Son geste suscite l'émerveillement.

Ce temps de jeûne peut aussi devenir un temps où l'on s'ouvre à l'émerveillement devant l'inattendu de l'action de Dieu. Laissons-nous surprendre durant cette semaine et après le temps de jeûne, où nous recueillerons ses fruits !

Cette multiplication des pains et des poissons évoque aussi plusieurs épisodes de l'Ancien Testament. Dieu avait nourri son peuple avec la manne dans le désert, par l'intermédiaire de Moïse. Les prophètes Élie et Élisée avaient également connu des multiplications de nourriture en temps de famine (I Rois 17.8-16 ; II Rois 4.42-22). Jésus apparaît ainsi comme celui en qui s'accomplit la promesse d'un prophète plus grand encore, annoncée par Moïse (Dt 18.15-18). Il est le nouveau Moïse et plus grand qu'Élie et Élisée.

Le repas de la Cène

Le geste de Jésus annonce enfin le repas de la Cène. Comme lors de la multiplication des pains, Jésus prend le pain, prononce la bénédiction et le rompt pour le donner. Le pain partagé devient signe de sa présence et de son don.

Nous terminerons notre semaine par la célébration du Repas du Seigneur, jeudi soir prochain. Que ces jours suscitent aussi en nous la faim du pain eucharistique ! Que nous vivions un approfondissement de la place de Cène dans nos vies !

Quelques exercices spirituels

1. Prendre un temps de silence avec la parole de Jésus : « Donnez-leur vous-mêmes à manger. »

Lire ce verset lentement, plusieurs fois. Laisser résonner cette parole et se demander à qui elle s'adresse aujourd'hui. Écrire éventuellement une prière à partir de cette parole.

2. Reconnaître les “cinq pains et deux poissons” de sa vie

Prendre un moment pour réfléchir aux ressources que Dieu a déjà placées dans notre vie : capacités, temps disponible, expérience, relations, paroles d'encouragement.

Les présenter au Seigneur dans la prière, même si elles semblent modestes. Lui demander comment ces dons peuvent devenir une nourriture pour d'autres. Chercher dans les jours qui viennent une manière simple de partager ce que l'on a reçu.

3. Accueillir l'appel au service

La parole de Jésus « Donnez-leur vous-mêmes à manger » ne concerne pas seulement la nourriture matérielle. Elle révèle aussi la nature du ministère dans l'Évangile. Servir Dieu signifie se mettre au service des autres. Jésus associe ses disciples à son action et les invite à participer à ce qu'il accomplit.

Prendre un moment de prière pour relire cette parole de Jésus comme si elle était adressée personnellement aujourd'hui. Se poser quelques questions simples :

- Dans quelles situations de ma vie Jésus pourrait-il me dire : « Donne-leur toi-même à manger » ?
- Qui sont les personnes autour de moi qui attendent une parole, une écoute, une aide ou une présence ?
- Comment puis-je répondre, même avec des moyens modestes ?

Rencontre 4 : Le pain de vie (Jean 6, 45-55)

a) Croire en Jésus et entrer dans la vie du Père

« Les prophètes ont écrit ceci : "Ils seront tous instruits par Dieu." Quiconque écoute le Père et reçoit son enseignement vient à moi. Cela ne signifie pas que quelqu'un ait vu le Père ; seul celui qui est venu de Dieu a vu le Père. Oui, je vous le déclare, c'est la vérité : celui qui croit possède la vie éternelle. » (v. 45-47)

Croire que Jésus vient du Père conduit à entrer dans la vie éternelle dès maintenant. La « vie éternelle » commence ici et s'épanouit dans l'au-delà. Elle est comme une maison qu'on commence à construire ici-bas et qu'on habitera dans l'au-delà.

Quand Jésus parle de sa relation avec le Père, c'est pour nous faire entrer dans cette relation. C'est pourquoi il nous donne la prière du Notre Père sur laquelle nous avons médité lors de la deuxième rencontre.

Cette prière est d'abord sa prière : c'est lui qui la prie. Et quand nous la prions ensemble, il la prie avec nous. À chaque fois que nous nous tournons vers le Père, Jésus est au milieu de nous et prie avec nous et nous tourne vers son Père.

Voici une petite expérience : l'année dernière, j'ai séjourné au monastère des Clarisses à Jérusalem. Aux vêpres, le Notre Père a été chanté en hébreu.

Pendant cette prière, j'ai eu une très forte intuition que Jésus la chantait avec nous et nous tournait tous ensemble vers le Père. Réciter le Notre Père, c'est entrer à chaque fois dans la communion avec le Père, par le Fils dans l'Esprit. C'est merveilleux : entrer dans la communion trinitaire ! Soyons en conscient et récitons souvent le Notre Père pour vivre cette grâce !

La vie éternelle dont parle Jésus, c'est d'entrer, par la foi, dans cette relation que Jésus a avec son Père. C'est de croire qu'il est venu du Père et qu'il dit les paroles qu'il a entendues auprès du Père.

b) Recevoir Jésus comme pain de vie

« Je suis le pain de vie. Vos ancêtres ont mangé la manne dans le désert et ils sont pourtant morts. Mais le pain qui descend du ciel est tel que celui qui en mange ne mourra pas. » (v. 48-50)

Contrairement à la manne qui a été donnée pendant 40 ans dans le désert, le pain de vie nourrira Israël et les nations jusqu'à la fin des temps.

Le pain de vie est la personne de Jésus : quand nous nous tournons vers lui dans la foi et la repentance, il nous donne sa vie, l'Esprit Saint.

Et si nous lui appartenons, rien ne pourra nous séparer de lui. Et si nous mangeons de ce pain de vie, nous ne mourrons pas, mais vivrons pour l'éternité. Deux gestes de manducation structurent toute l'histoire du salut. D'un côté, la mort est entrée dans le monde par un acte de manger, lorsque Adam et Ève ont pris du fruit interdit. De l'autre, la vie vient désormais aussi par un acte de manger, lorsque Jésus déclare qu'il faut manger sa chair et boire son sang pour avoir la vie. Le fruit de mort est ainsi remplacé par la personne même du Christ, devenue nourriture de vie.

c) Communier au Christ donné pour le monde

« Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour que le monde ait la vie. » Et plus loin : « Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle. » (v. 51)

Jésus parle ici du repas où il va annoncer sa mort rédemptrice qui nous réconcilie avec Dieu :

« Ceci est mon corps livré pour vous », dit-il en rompant le pain.

En mangeant le pain et en buvant le vin lors de la Sainte Cène (ou de l'Eucharistie), nous communions réellement au corps et au sang du Christ.

Non pas de manière physique ou charnelle, mais par l'Esprit Saint.

Un peu plus loin, Jésus dit en effet : « C'est l'Esprit qui vivifie, la chair ne sert de rien ; les paroles que je vous ai dites sont esprit et vie. » (6,63)

Les premiers disciples de Jésus, tous des juifs ont "mangé et bu" tous les jours avec lui" (Actes 1), et cette pratique de la cène quotidienne s'est prolongée au cours de l'histoire. En son temps Augustin constatait que le "sacrement de l'unité" était célébré tous les jours dans certaines Églises de son diocèse.

Cette pratique est encore vivante dans le catholicisme. Beaucoup de fidèles communient tous les jours et les prêtres sont tenus à cette discipline.

Conclusion

Le "pain de vie" qui donne la vie, c'est donc la Parole de Dieu que nous recevons sous deux formes :

- La Parole écoutée, méditée et vécue à travers les Saintes Écritures.
- La Parole célébrée, reçue et mangée à travers le sacrement de la Cène, à travers le pain et le vin.

Le jeûne nous aide à redécouvrir cette vérité. Lorsque nous renonçons pour un temps à la nourriture matérielle, nous prenons davantage conscience de notre faim profonde : la faim de Dieu. Comme je l'ai déjà dit, le jeûne nous rappelle que l'être humain ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. J'ajouterai maintenant le pain eucharistique.

Dans ce temps de jeûne, notre manque devient alors un désir. Il nous tourne vers celui qui est le véritable pain venu du ciel. Il nous apprend à chercher le Christ, à écouter sa parole et à nous nourrir de sa présence.

En recevant le Pain de vie, nous découvrons peu à peu ce mystère : le Christ vient habiter en nous et au milieu de nous. Comme le dit l'apôtre Paul :

« Ce n'est plus moi qui vis, c'est Christ qui vit en moi » (Galates 2,20).

Alors notre vie devient prière. Avec Jésus, et par lui, nous pouvons nous tourner vers Dieu et lui dire avec confiance :

« Notre Père, nous t'aimons. »

Exercices spirituels

1. Offrir sa faim à Dieu

Lorsque vous ressentez la faim pendant le jeûne, ne cherchez pas seulement à la supporter. Transformez-la en prière.

Au moment où la faim se fait sentir, dites intérieurement : « Seigneur Jésus, tu es le pain de vie. Viens nourrir mon cœur de ta présence. »

Ce geste nous aide à comprendre que notre faim physique peut devenir une porte vers la faim de Dieu. Le jeûne nous apprend à désirer plus profondément la présence du Christ.

2. Vivre en communion avec le Christ

Prenez un moment pour méditer Jean 6,51 :

« Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour que le monde ait la vie. »

Remerciez Jésus pour le don de sa vie sur la croix, En particulier à 15.00, heure de sa mort : sur mon smartphone, j'ai mis une alarme à cette heure !

Rencontre 5 : Le dernier repas de Jésus (Marc 14, 12-31)

Dans ce temps de jeûne, nous apprenons à faire de la place : place pour Dieu, place pour sa Parole, place pour une vie nouvelle. La faim du corps peut alors devenir une ouverture du cœur.

Le récit du dernier repas de Jésus nous conduit au cœur de ce mystère. Alors que Jésus s'apprête à donner sa vie, il offre à ses disciples le pain et la coupe comme signes de sa présence et de l'Alliance nouvelle. Dans le jeûne, nous expérimentons le manque ; dans ce repas, Jésus révèle qu'il est lui-même la vraie nourriture et la vraie boisson.

Ainsi, cette rencontre nous invite à entrer plus profondément dans le don du Christ, à accueillir sa vie en nous et à orienter notre désir vers le Royaume qui vient.

a) Jésus, vrai homme mort et ressuscité et vrai Dieu

Jésus, avant de mourir sur une croix, sait ce qu'il va vivre, il a la prescience. Il anticipe trois événements :

- L'homme à la cruche qui montre aux disciples la pièce où aura lieu son dernier repas (v. 13-16)
- La trahison de Judas (v. 17-21)
- Le reniement de Pierre (v. 26-31)

On peut ajouter un quatrième : l'annonce de sa résurrection. « Une fois ressuscité, je vous précéderai en Galilée » (v. 28)

Ces textes indiquent ce que Jésus affirme de lui-même :

« Personne ne m'ôte la vie, mais je la donne ; j'ai le pouvoir de la donner et j'ai le pouvoir de la reprendre. Tel est l'ordre que j'ai reçu de mon Père » (Jean 10,18)

C'est donc par amour que Jésus se livre à la mort. Et parce qu'il est vrai Dieu, il a le pouvoir de ressusciter.

→ **Exercice spirituel** : se placer devant Jésus et l'adorer, lui le vrai homme crucifié et ressuscité et le vrai Dieu. Lui dire : « Jésus, vrai Dieu et vrai homme, je t'adore. Tu es mon unique bien. »

b) La bénédiction et l'action de grâce (v. 22-23)

Avant de rompre le pain, Jésus dit la bénédiction (v. 22) et de prendre la coupe, il dit une action de grâce (v. 23). Aujourd'hui, les juifs les disent encore à chaque repas d'entrée dans le sabbat.

- **Pour le pain :**

« Béni sois-tu Seigneur notre Dieu, roi de l'univers, qui fais sortir le pain de la terre. »

- **Pour le vin :**

« Béni sois-tu Seigneur notre Dieu, roi de l'univers, qui crée le fruit de la vigne. »

Dire ces bénédictions juives dans la liturgie de la Cène (ou liturgie eucharistique) rappelle son enracinement juif.

→ **Exercice spirituel**

Avant un repas, prendre un morceau de pain et prononcer une bénédiction en le rompant. Les chrétiens d'Éthiopie et d'Érythrée le font aujourd'hui à chaque repas. La bénédiction peut être rituelle ou improvisée.

c) « Ceci est mon corps »

Dans l'évangile de Luc, Jésus ajoute « donné pour vous ».

Le mot grec pour « corps » (*soma*) signifie « ma personne ». Alors que Jésus s'apprête à quitter les siens, un morceau de pain sera le signe de sa présence personnelle et réelle, bien qu'invisible.

Selon cette interprétation – il y a en a, bien sûr plusieurs autres – « le don de l'eucharistie est la présence réelle et personnelle du Seigneur ressuscité et glorifié² »

Ainsi le pain représente à la fois le corps donné du Christ sur la croix et la présence du Ressuscité au milieu de nous.

d) « Ceci est mon sang, le sang de l'Alliance »

Comme l'Alliance avec Abraham et ses descendance a été scellée en versant le sang d'un sacrifice (Gn 15) – alliance confirmée sur le Sinaï également par un sacrifice (Ex 24.6-8), l'Alliance nouvelle en Jésus-Christ est scellée par sa mort sanglante.

Ceux qui reçoivent le vin de la coupe participent aux bienfaits et aux obligations de la nouvelle Alliance. Quels sont-ils ?

- Les **bienfaits** sont un « cœur nouveau » ou « un cœur circoncis » annoncé par les prophètes (Ez 36.36 ; Jér 31.33 ; Deut 10.16), à savoir la vie dans l'Esprit saint, promis à tous ceux qui se tournent vers Jésus dans la foi et la repentance.
- Les **obligations** sont une radicalisation de la Torah (la Loi) : vivre le double commandement de l'amour pour Dieu et le prochain, ainsi que le « commandement nouveau : « aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés » (Jn 13.34)

La nouvelle Alliance a essentiellement le même contenu que l'Alliance avec Abraham. Annoncée par Jérémie, elle consiste en une intériorisation :

*« Voici quelle alliance
je conclurai avec le peuple d'Israël, après ces jours,
déclare l'Éternel :
je placerai ma Loi au plus profond d'eux-mêmes,
je la graverai sur leur cœur ;
moi, je serai leur Dieu,
eux, ils seront mon peuple. » (Jér 31.33).*

² C.E.B. Cranfield, *The Gospel according to St Mark*, Cambridge, University Press, 1955, p. 426)

Cette alliance nouvelle ne remplace par l'alliance avec Abraham, laquelle est irrévocable : « Les dons et l'appel de Dieu sont irrévocables », dit Paul à propos de ce qu'a reçu le peuple juif (Rm 11.20).

Mais l'alliance avec Abraham s'élargit à toutes les nations. C'est pourquoi le sang de Jésus est versé « *pour la multitude* », à savoir « pour le juif d'abord et le grec ensuite » (Rm 1.16). Et le « grec » symbolise tout le reste de l'humanité.

→ **Exercice spirituel : Accueillir l'Alliance dans son cœur**

Prendre un temps de silence (5–10 minutes).

Se placer devant le Christ crucifié et vivant

- Imaginer Jésus donnant la coupe à ses disciples.
- Entendre ses paroles : « *Ceci est mon sang, le sang de l'Alliance, versé pour toi.* »

Accueillir personnellement ce don

- Dire lentement : « *Seigneur Jésus, tu donnes ta vie pour moi. J'accueille ton Alliance.* »

Demander un cœur nouveau

- Prier avec simplicité : « *Mets ta loi dans mon cœur. Donne-moi ton Esprit. Apprends-moi à aimer comme toi.* »

Poser un acte concret de réponse

- Choisir un geste concret à vivre dans la journée (pardonner, servir, écouter, aider...).
- Le vivre comme réponse à l'Alliance.

Cet exercice pourra aussi être vécu, par la suite, particulièrement avant ou après une participation à la Cène / Eucharistie.

e) Le vin nouveau du Royaume

Jésus tourne le regard de ses disciples vers le Royaume de Dieu en annonçant qu'il « ne boira plus du fruit de la vigne jusqu'au jour où il le boira nouveau dans le Royaume de Dieu ».

Le Royaume de Dieu a une double dimension : il est **déjà** présent parmi nous et **pas encore** totalement instauré.

Le « pas encore » est le festin messianique annoncé par Ésaïe (25.6), préparé pour tous les peuples (Luc 13.29).

Le « déjà » est le temps de 40 jours entre la Résurrection et l'Ascension du Christ, où les disciples ont « mangé et bu » en sa présence (Ac 1.4, 10.41), comme ceux qui se sont mis autour d'une table avec lui dans le village d'Emmaüs (Luc 24.30-31).

À chaque eucharistie nous nous attendons aussi à la présence réelle mais spirituelle de Jésus, tout en l'invoquant « Maranatha ! Viens Seigneur Jésus, viens bientôt », dans l'attente de participer au festin, au dernier jour, en buvant le « vin nouveau » avec lui au dernier jour, sous un ciel nouveau et sur une terre nouvelle.

→ Exercice spirituel : *Vivre dans l'attente du Royaume*

Se tourner vers l'espérance

- Lire ou redire cette promesse : « *Je le boirai nouveau dans le Royaume de Dieu.* »
- Laisser naître en soi le désir de ce Royaume.

Invoquer le Seigneur

- Répéter lentement : « *Maranatha, viens Seigneur Jésus.* »
- Le dire comme un appel du cœur, plusieurs fois.

Relire sa journée à la lumière du Royaume

- Où ai-je perçu une trace du Royaume aujourd'hui ? (Paix, amour, vérité...)
- Où ai-je résisté à cette présence ?

Vivre dans la joie de l'attente

- Poser un acte simple qui exprime l'espérance : Partager un repas dans la gratitude, Encourager quelqu'un, Semer la paix autour de soi.

Conclusion

Le jeûne ne nous laisse pas dans le vide : il nous conduit vers une communion plus profonde avec le Christ. En renonçant au pain matériel pour un temps, nous

redécouvrons le prix du pain véritable, celui que Jésus nous donne dans son corps et son sang. À travers ce dernier repas, nous recevons une double grâce : celle d'une présence réelle dès maintenant, et celle d'une espérance tournée vers le festin du Royaume.

Que ce chemin nous conduise à dire avec plus de vérité : « Seigneur, tu es ma nourriture. Viens combler ma faim. »

Et à vivre chaque jour dans cette espérance :

« Maranatha, viens Seigneur Jésus. »

Rencontre 6 : Le chemin d'Emmaüs : un itinéraire de rencontre, de transformation et d'envoi (Luc 24)

Dans le temps du jeûne, nous entrons volontairement dans une marche intérieure. Nous acceptons de ralentir, de ressentir un manque, afin de laisser Dieu nous rejoindre plus profondément. Le récit des disciples d'Emmaüs éclaire ce chemin : comme eux, nous avançons parfois dans la fatigue et l'incompréhension.

Mais c'est précisément là, dans ce vide, que le Ressuscité se rend présent. Le jeûne devient alors un chemin d'Emmaüs : un espace où le Christ vient à notre rencontre, ouvre les Écritures, nourrit notre cœur et nous relève pour la mission.

Je vous invite à méditer le récit de l'évangile de Luc en cinq étapes : Emmaüs, un chemin, une rencontre, une Parole, un repas et un envoi.

Emmaüs, un chemin

La vie chrétienne est une marche. Luc insiste sur ce verbe pour dire la détermination de Jésus allant vers Jérusalem, mais aussi pour décrire la condition croyante (cf Lc 9.52). L'Église est un peuple en chemin : c'est le sens du mot « synode ». Les deux disciples avancent dans la tristesse : « nous espérions... », disent-ils. Ils sont sur chemin de deuil ; ils traversent une vallée de l'ombre de la mort sans savoir que le Bon Berger les accompagne. Ils discutent sérieusement, voire se disputent, sur le sens des événements de Jérusalem. C'est dans cette confusion que Jésus vient les rejoindre.

Emmaüs, une rencontre

« Jésus lui-même s'approcha et fit route avec eux. » Le Ressuscité fait le premier pas, pose des questions, écoute, crée un dialogue. Ses premières paroles après Pâques sont une question : « De quoi discutiez-vous en chemin ». Jésus rouvre l'intelligence et le cœur par l'échange.

Le récit montre aussi la difficulté de croire : les disciples sont sombres, agressifs, et incapables d'accueillir les témoignages du tombeau vide. Mais Jésus ne se lasse pas. Il prend au sérieux leurs peurs et leurs blessures. Il construit patiemment une relation vraie, comme nous sommes appelés à le faire en servant et témoignant.

Emmaüs, une Parole

Après avoir éveillé leur confiance, Jésus ouvre les Écritures et leur montre ce qui le concerne dans « toutes les Écritures ». Le récit montre l'articulation nécessaire entre dialogue et évangélisation : l'un prépare l'autre.

La critique de Jésus porte sur leur manière de lire la Bible : ils n'ont pas compris le sens profond de l'Écriture. Celle-ci requiert l'intelligence et le cœur. Il ne faut pas opposer lecture spirituelle et étude, prière et réflexion : les deux se complètent. Il leur explique tout ce qui le concerne dans les Écritures. Toute l'Écriture parle du Christ, et chaque parole peut enflammer le cœur.

Emmaüs, un repas

Le repas d'Emmaüs est le premier repas de Jésus après sa résurrection, et il se déroule avec des mots qui évoquent la Cène : Jésus « prit le pain, prononça la bénédiction, le rompit et le leur donna » (24.30).

Au moment où Jésus rompt le pain, leurs yeux s'ouvrent. Cette expression renvoie au récit de la Genèse : Adam et Ève ouvrent les yeux et se cachent dans la honte quand ils ont mangé du fruit défendu (Cf. Gn 3.7)

Une lecture possible voit dans le compagnon de Cléopas sa femme Marie, « Marie de Cléopas », présente au pied de la croix. Si tel est le cas, alors un homme et une femme ouvrent ensemble les yeux non sur leur nudité et leur peur, comme Adam et Eve, mais sur le Ressuscité.

Ils deviennent ensemble témoins du Christ vivant. La révélation du Ressuscité restaure ainsi la vocation commune de l'homme et de la femme. Dans la Cène, nos yeux s'ouvrent les uns sur les autres : nous sommes appelés à nous accueillir mutuellement, entre hommes et femmes, Juifs et non-Juifs, riches et pauvres. La table du Seigneur est un appel à l'unité.

Emmaüs, un envoi

Après la reconnaissance du Christ, Jésus disparaît pour retourner vers le Père. Ce paradoxe exprime ce que nous vivons à chaque Sainte Cène : le Ressuscité se rend présent pour nous conduire vers le Père et nous envoyer vers le monde. Sa présence n'est pas donnée pour elle-même, mais pour que nous entrions dans la mission. Tous ceux qui rencontrent le Ressuscité sont envoyés ; ainsi les deux disciples qui retournent aussitôt à Jérusalem partager leur joie.

Si le compagnon de Cléopas est bien sa femme, alors un homme et une femme deviennent ensemble témoins du Christ vivant. Leur retour à Jérusalem annonce que la mission et le ministère de l'Église sont appelés à être portés conjointement par les hommes et les femmes. Comme le dit Paul : « Dans le Seigneur, l'homme ne va pas sans la femme et la femme ne va pas sans l'homme » (I Co 11.11). La mission est commune, et elle est le fruit de la rencontre avec le Ressuscité.

Conclusion en lien avec le jeûne

Le chemin d'Emmaüs est une école pour notre temps de jeûne. Il nous apprend que le manque n'est pas un vide stérile, mais un lieu de visitation. En jeûnant, nous marchons comme les disciples : parfois désorientés, mais ouverts à une rencontre.

Le Christ vient à nous, il écoute notre cœur, éclaire notre intelligence par sa Parole, et se donne à nous dans le pain partagé. Et lorsque nos yeux s'ouvrent, il nous remet en route.

Ainsi, le jeûne ne nous replie pas sur nous-mêmes : il nous transforme et nous envoie. Du manque naît la rencontre, de la rencontre jaillit la mission. Comme les disciples d'Emmaüs, nous pouvons alors nous lever et retourner vers les autres, le cœur brûlant, pour témoigner que le Christ est vivant.

Deux exercices spirituels

1. Marcher avec Jésus dans le silence (le chemin)

Prendre un temps de marche, en silence.

- Commencer en confiant au Seigneur ce qui vous habite
- Avancer en imaginant Jésus marchant à vos côtés, même si vous ne le « sentez » pas.
- Lui parler intérieurement, simplement, comme à un compagnon de route.
- Terminer en lui demandant : « Seigneur, ouvre mes yeux pour te reconnaître sur mon chemin. »

2. Relire sa journée à la lumière de la Parole (la reconnaissance)

À la fin de la journée :

- Relire un passage du récit d'Emmaüs (Luc 24,13-35).
- Demander : « Quand mon cœur a-t-il brûlé aujourd'hui ? »
- Repérer un moment où Dieu s'est rendu présent (par une parole, une rencontre, un signe).
- Rendre grâce, même pour une petite lumière.
- Conclure par cette prière : « Reste avec nous, Seigneur. »

Post-scriptum

Permettez-moi de vous partager une expérience. Depuis le début de l'initiative JC2033, à laquelle je collabore, la Terre sainte tient une place centrale, car tout a commencé à Jérusalem il y a près de 2000 ans. Face à la complexité actuelle, nous avons cherché comment rester spirituellement reliés à cette source. C'est ainsi qu'est née l'idée d'une marche annuelle sur le chemin d'Emmaüs, jusqu'en 2033, pour préparer le jubilé de la résurrection.

Malgré les annulations dues à la guerre, ces trois dernières années, nous avons vécu plusieurs marches marquées par le silence, le partage, la visite de communautés et la méditation de l'Évangile. Cette démarche concrète nous invite à vivre aujourd'hui le mystère d'Emmaüs. Rendez-vous en 2027 ? Voir :

Prière

Seigneur ressuscité,
toi qui marches avec ceux qui cherchent ton visage,
ouvre nos yeux pour que nous te reconnaissons.
Que ta Parole éclaire notre route
et que le partage du pain nous rappelle ta présence.
Amen.

Rencontre 7 : Le jugement des nations (Matthieu 25, 31-46)

Le jeûne est un temps où Dieu nous conduit à l'essentiel. En nous privant volontairement de nourriture, nous prenons conscience de notre dépendance, mais aussi de ce qui habite réellement notre cœur. Le jeûne ne consiste pas seulement à s'abstenir, mais à s'ouvrir : ouvrir notre vie à Dieu et aux autres.

Dans ce contexte, le texte du jugement des nations (Matthieu 25, 31-46) nous rejoint. Il nous révèle que la véritable mesure de notre vie ne se trouve pas dans nos paroles ou nos intentions, mais dans l'amour concret vécu envers les plus petits. Le jeûne devient alors un chemin qui nous conduit à reconnaître le Christ présent dans notre prochain.

Le contexte : vigilance et responsabilité

Ce texte s'inscrit dans l'ensemble des paraboles sur la fin des temps. D'abord, trois paraboles appellent à la vigilance dans l'attente du retour du Christ (Mt 24.43-25.13)

- la parabole du voleur,
- celle des deux serviteurs, le fidèle et l'infidèle,
- la parabole des dix vierges attendant l'époux.

Puis viennent deux paraboles du jugement :

- **La parabole des talents** : elle concerne ceux qui ont reçu la grâce de Dieu. Il s'agit du jugement d'Israël et de l'Église. Tous deux sont jugés sur la manière dont ils ont accueilli et fait fructifier les dons reçus. (25.14-30)
Vivre de la grâce, c'est porter du fruit dans l'amour, sous l'action de l'Esprit.
- **Le jugement des nations** : il concerne ceux qui ne connaissent pas le Messie. Il ne s'agit donc pas des disciples du Christ, ni du peuple juif qui ne peut être rangé parmi les nations, les « goyim » (25.31-46).

« Les plus petits de mes frères »

Jésus identifie mystérieusement sa présence avec « les plus petits ». Mais qui sont-ils ? On peut discerner trois dimensions complémentaires :

a) Les frères selon la chair : Israël

Jésus est issu du peuple d'Israël, « fils de David ». Le peuple juif est donc, d'une manière unique, lié à lui.

Accueillir ou rejeter ce peuple touche au mystère même de Dieu. L'accueillir ouvre la porte à la bénédiction, comme le dit la promesse donnée à Abraham : « Je bénirai ceux qui te bénissent ». Mais l'antisémitisme, c'est blesser Jésus.

Ces petits sont particulièrement les « brebis perdues » d'Israël, vers lesquelles Jésus a d'abord envoyé ses disciples.

b) Les frères disciples : ceux qui suivent le Christ

Jésus parle aussi de ses disciples : « Quiconque donnera à boire, ne serait-ce qu'un verre d'eau fraîche à l'un de ces petits en sa qualité de disciple... ne perdra pas sa récompense » (Mt 10,42).

Ces « petits » sont ceux qui vivent les béatitudes : ils ont faim et soif de justice, ils connaissent l'épreuve, la persécution, le dépouillement, ils marchent à la suite du Christ dans l'humilité. Ils viennent d'Israël et des nations. Les accueillir, c'est accueillir Jésus lui-même.

c) Les petits de toutes les nations : toute personne dans le besoin

Enfin, les « petits » désignent aussi tous ceux vers qui les disciples sont envoyés : « Allez donc : de toutes les nations faites des disciples, les baptisant au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, leur apprenant à garder tout ce que je vous ai prescrit » (Mt 28, 19-20).

Tout homme dans le besoin et la fragilité, le dénuement doit être aidé et est aussi appelé à devenir un « frère » de Jésus, par la foi et la repentance. Toute personne dans la fragilité, la pauvreté, la détresse devient un lieu de rencontre avec le Christ. Il faut voir en chaque personne un frère ou une sœur de Jésus, actuel ou potentiel.

Jeûner pour reconnaître le Christ

Le jeûne nous apprend à avoir faim. Mais cette faim peut devenir une grâce : elle nous rend attentifs à la faim des autres.

En jeûnant, nous découvrons que nous ne vivons pas seulement de pain, mais de la relation à Dieu. Et cette relation ne peut être séparée de l'amour du prochain.

Le jeûne véritable ouvre les yeux : il nous apprend à voir le Christ dans le pauvre, il nous rend disponibles pour servir, il transforme notre cœur pour le rendre plus humble et plus aimant.

Ainsi, le chemin du jeûne devient un chemin d'amour concret.

Et au dernier jour, Jésus redira à chacun : « Chaque fois que tu l'as fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que tu l'as fait. »

Deux exercices spirituels

a) Reconnaître le Christ dans les petits

Prenez d'abord un temps de prière en lisant lentement Matthieu 25, 31-46, puis demandez simplement : « Seigneur, ouvre mes yeux pour te reconnaître. »

Relisez ensuite votre journée en faisant mémoire des personnes rencontrées.

Certaines étaient peut-être dans le besoin ou l'attente. Avez-vous su les voir et les accueillir ?

Choisissez alors une personne concrète vers qui poser aujourd'hui un geste simple : un appel, une visite, une aide ou une parole. Faites-le en conscience, comme pour le Christ lui-même.

Le soir, relisez brièvement votre journée et demandez-vous : où ai-je reconnu le Christ aujourd'hui ?

b) Jeûner et partager

Au terme de cette semaine de jeûne, nous prenons un moment pour relire ce que nous avons vécu. La faim ressentie jour après jour nous a rappelé notre fragilité, mais aussi celle de tant de personnes dans le monde. Elle a pu devenir prière, intercession et ouverture du cœur.

Aujourd'hui, ce chemin se prolonge dans un geste concret. L'argent économisé durant cette semaine est offert à une œuvre d'entraide. Ce don exprime que notre jeûne ne reste pas centré sur nous-mêmes, mais qu'il devient partage et solidarité.

Ainsi, le jeûne s'accomplit dans l'amour concret, et ce que nous avons vécu intérieurement porte du fruit pour d'autres.

Prière

Seigneur, toi qui te rends présent dans ceux qui ont faim,
donne-nous un cœur attentif aux besoins des autres.

Que nos gestes de partage deviennent
un signe de ton Royaume au milieu du monde. Amen.

Conclusion à cette semaine de jeûne

Au terme de cette semaine de jeûne, nous rendons grâce pour le chemin parcouru avec Jésus, pain de vie. À travers la faim, la prière, l'écoute de la Parole et le partage fraternel, le Christ nous a conduits vers l'essentiel. Il nous a appris à nous dépouiller, à faire confiance au Père, à accueillir sa Parole comme une vraie nourriture, à communier à son don dans le pain rompu, à le reconnaître comme Ressuscité et à le servir dans les plus petits.

Ainsi, le jeûne nous a fait passer du manque au désir, du désir à la communion, et de la communion à l'amour concret. L'offrande de l'argent économisé pour les deux

projets d'entraide en Colombie et au Cameroun en est un signe : notre jeûne ne reste pas centré sur nous-mêmes, il devient partage.

En marchant vers Pâques, nous découvrons que la Résurrection n'est pas seulement un événement à célébrer, mais une vie nouvelle à accueillir. Que le Christ, pain vivant descendu du ciel, fasse de nous un peuple renouvelé par sa présence, joyeux dans l'espérance, et prêt à devenir, à notre tour, pain rompu pour les autres !

