



Pourquoi s'astreindre au jeûne ?

mercredi 24 février 2016

Plus que jamais, le jeûne est d'actualité : oui, il est utile de jeûner. Pour retrouver de la liberté intérieure. Et la disponibilité à la rencontre : celle des autres et de Dieu.

Certains le pratiquent comme un mode de remise en forme, esthétique avant l'été, ou comme l'on se remet au footing ou au sport.

D'autres le pratiquent par souci écologique, par souci d'équilibre de vie touchant à la fois le corps et le mental, l'esprit et le respect de la nature.

D'autres le pratiquent par solidarité avec ceux, nombreux sur la planète, qui ne mangent jamais à leur faim.

Du 13 au 19 mars 2016, il est proposé une semaine de [jeûne et de prière en paroisse](#).

Une mise en alerte ou en disponibilité

L'idée que le jeûne soit lié au partage est familière à la Bible, qui rassemble traditionnellement la prière, le jeûne et l'aumône.

Reliés ensemble, ces trois éléments s'éclairent mutuellement, car qu'est-ce que le jeûne, si ce n'est une sorte de mise en alerte, ou pour prendre une image plus douce, une mise en disponibilité, c'est-à-dire une ouverture consentie de ma vie à l'autre, l'autre que je rencontre et celui qui est au plus profond de mon désir : Dieu lui-même.

Je m'allège

Ainsi jeûne, prière et aumône (on pourrait aussi dire partage) se complètent. Par eux, je m'allège de ce qui m'encombre, pour être disponible à la rencontre. J'aime personnellement écrire ce mot avec une majuscule : la Rencontre, pour évoquer par là que toute rencontre réelle est déjà un peu celle de Dieu. C'est la raison pour laquelle avec le jeûne on est à l'essentiel.

Bien sûr, envisagé comme une obligation, il apparaît contraignant, ou comme un corps étranger auquel ma vie résiste. Mais ils sont nombreux ceux à qui l'on a dit un jour qu'il fallait cesser, quelque fois sur le champ, de fumer, de boire, de courir, de manger cela ou encore cela. C'est rude, tous le disent, mais quand l'enjeu en face est de "sauver" sa vie, il y a peu d'hésitation.

Retrouver la faim et la soif

Ainsi je crois au jeûne dans la vie et plus encore dans la vie spirituelle, comme cette pratique qui permet de reprendre le souffle long, le chemin de la rencontre : le chemin de moi-même éventuellement, le

chemin des autres quand je suis allégé de mes soucis proches trop prégnants, le chemin de Dieu, le chemin de l'Unique qui habite ma vie, mon désir.

Ce serait un peu le Psaume : "*Dieu, c'est toi, mon Dieu, je te cherche dès l'aube, mon âme a soif de toi*" (Psaume 62). La vie quotidienne nous fait parfois perdre la soif, mais par anémie, quand on perd le goût des choses, le goût unique de l'eau qui abreuve.

Ré-éclairer le quotidien de la foi et de la vie

En fait, le Carême est comme un grand entraînement, un temps où l'on s'allège de ce qui encombre et où l'on gagne en essentiel. Un temps où l'on redécouvre ce qui fait vivre, où l'on cultive le trésor : l'intériorité, l'ouverture aux autres, le regard sur le monde.

Et le jeûne, c'est ce moment où de façon délibérée on reprend le chemin des matins clairs, où le soleil est plus lumineux encore, tandis que l'air est vif et frais. C'est une invitation à ré-éclairer le quotidien de la foi, celui de la vie.

Choisir le bon régime

Le jeûne peut prendre de multiples formes : quelles modifications de ma vie peuvent m'apporter le plus de liberté ?

Pour les uns, ce sera une brèche dans l'emploi du temps pour écouter avec plus d'attention, pour d'autres l'ouverture d'un livre pour retrouver le temps du dialogue, d'une nourriture intérieure.

Pour d'autres encore ce sera se priver d'ordinateur (eh oui !) ou de télé. Reprendre du temps pour de l'essentiel, du silence, la rencontre, le temps de la prière, de l'écoute ou de la rencontre de la Parole de Dieu.

On comprendra que le jeûne de nourriture est aussi un chemin. Mais qui ne cache pas les autres ou la forêt ! Une invitation : relire le très beau chapitre 58 d'Isaïe. Il est tonique et très éclairant.

Alors oui, il est utile de jeûner. Pour retrouver de la liberté intérieure. Et la disponibilité à la rencontre : celle des autres et de Dieu.

Jacques Nieuviarts, bibliste - publié en 2014 dans la revue "Croire"