

RÉFLEXIONS SUR LE JEÛNE

1^e Partie

Repenser le jeûne à l'écoute de la Bible et de la nature humaine

Nous allons réfléchir sur le jeûne dans une perspective biblique ; aussi, je crois qu'il n'est pas inutile de rappeler en quelques mots de quoi nous parlons.

Le jeûne est une abstention totale de nourriture. Il peut être aussi la privation volontaire de tel repas ou de tel aliment. Le jeûne est temporaire. Car le corps ne peut vivre sans nourriture.

Pour le chrétien, il est impossible d'envisager le jeûne sans se souvenir du jeûne auquel notre Seigneur s'est soumis pendant quarante jours à l'aube de son ministère. À ce souvenir, le croyant ne peut que se repenser à la parole de la Loi que Jésus, malgré sa faim, a citée à cette occasion : *L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.*

Le jeûne biblique va ainsi se situer au carrefour du corporel et du spirituel. Ceci demande donc du croyant une attention toute particulière. Je vous propose d'examiner l'Écriture, tout en prenant en compte ce qui ressort d'une simple observation de notre réalité humaine.

. Au commencement

Par où commencer une réflexion sur le jeûne et la prière dans une perspective biblique ?

Lors d'une polémique avec des pharisiens au sujet de la permission donnée par Moïse de divorcer, Jésus leur dit : *Au commencement, il n'en était pas ainsi* (Mat. 19,8), et il cite les premiers chapitres de la Genèse.

Pour penser la question du jeûne, il n'en va pas autrement : ce que nous disent les premières pages de la Bible a toute son importance. Nous allons voir comment le chapitre 2^e du livre de la Genèse nous introduit déjà dans le sujet :

L'Eternel Dieu prit l'homme, et le plaça dans le jardin d'Eden pour le cultiver et pour le garder. L'Eternel Dieu donna cet ordre à l'homme: Tu pourras manger de tous les arbres du jardin; mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras (Ge 2,15-17).

Dans ces trois versets, apparaissent le manger et le « pas manger ». Ainsi voyons-nous que l'abstention par rapport au manger est déjà dans les premières lignes de la Bible.

Et si on lit quelques versets plus loin, nous trouvons des éléments qui nous rapprochent encore plus de notre sujet :

Et la femme vit que l'arbre était bon à manger, et qu'il était un plaisir pour les yeux, et que l'arbre était désirable pour rendre intelligent; et elle prit de son fruit et en mangea; et elle en donna aussi à son mari pour qu'il en mangeât avec elle, et il en mangea. Et les yeux de tous deux furent ouverts, et ils connurent qu'ils étaient nus ; et ils cousirent ensemble des feuilles de figuier et s'en firent des ceintures (Ge 3,6-7).

. Quand ce qui est bon devient danger

Au chapitre 1^{er}, Dieu crée tous les arbres. Au chapitre 2^e, Dieu place l'homme dans un jardin et lui donne à manger à de tous les arbres qui s'y trouvent, sauf de l'arbre de la connaissance du bien et du mal – dont il est clairement signifié à l'homme qu'il ne doit pas en manger.

Comme, par hasard, c'est là qu'il y aura un attrait dangereux. En effet, il était déjà dit au chapitre 2, verset 9 : *L'Eternel Dieu fit pousser du sol des arbres de toute espèce, agréables à voir et bons à manger, et l'arbre de la vie au milieu du jardin, et l'arbre de la connaissance du bien et du mal.* Et c'est bien par le côté attirant de ce dernier arbre et de son fruit que la femme, tirée de l'homme, va tomber.

Dieu a créé les choses attirantes, agréables à la vue. Il n'y a qu'à regarder – contempler faudrait-il dire – un cerisier depuis sa floraison au printemps, et comment ensuite des fleurs vont naître des fruits : *des arbres (...) agréables à voir et bons à manger.*

Mais qu'est-ce qui est ici en jeu ?

Ce qui est en jeu, c'est tout d'abord le risque de tomber par le manger, sachant que c'est même par-là que nous avons tous été entraînés dans la chute – à travers la concupiscence. Et donc la question du jeûne va nous concerner tous d'une manière particulière, autour déjà du combat spirituel lié au fait-même du simple rapport à la nourriture, à l'aliment. Car si les choses n'étaient pas bonnes, on n'aurait pas envie d'en manger. Et c'est précisément parce que la chose est bonne qu'on a envie d'en manger, et qu'il en résulte agréable d'en manger, et que les papilles s'en délectent, et que, du coup, on risque d'en abuser et de tomber dans le désordre.

Le jeûne est donc, certes, et comme vous le savez déjà, utilisé dans le combat spirituel, mais il constitue en lui-même un combat spirituel.

L'interdit originel « Tu n'en mangeras point », vient mettre une distance entre l'appétit et une nourriture agréable à la vue, entre la pulsion et le but de la pulsion ; et donc aussi entre le sujet et l'attrait de ses propres sens.

Nous lisons encore dans la suite du texte de la Genèse :

L'Eternel Dieu dit à l'homme: Puisque tu as écouté la voix de ta femme, et que tu as mangé de l'arbre au sujet duquel je t'avais donné cet ordre: « Tu n'en mangeras point ! » le sol sera maudit à cause de toi. C'est à force de peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie, il te produira des épines et des ronces, et tu

mangeras de l'herbe des champs. C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre, d'où tu as été pris. (Ge 3 :17-19).

À nouveau ici, une distance est mise entre le besoin alimentaire et la nourriture : il faudra à l'homme peiner, suer, en défrichant, labourant, avant de manger du pain. Ce qui constitue cette distance, c'est donc le travail de la terre, autrement dit, la culture du sol : l'agriculture.

. Appétits et maîtrise de soi

Parlant de culture, il est intéressant de noter que le travail devient littéralement l'élément culturel fondamental dans la Bible. La culture du jardin d'Éden était d'ailleurs dans l'intention divine originelle pour l'homme, comme on le lit déjà au chapitre précédent (Gen 2,5.15). Le fait qu'un élément culturel intervienne en lien avec le manger nous dit quelque chose d'important de notre humanité. Surtout parce que l'ethnologie distingue, et souvent oppose, nature et culture. Or, en ethnologie, on repère les premiers éléments culturels d'un clan ou d'un peuple par la distance que met l'homme entre lui-même et la nourriture. En fait, il s'agit là de la distance mise entre l'homme et son propre appétit.

À table, la fourchette ou les baguettes indiquent que l'on ne se jette pas sur la nourriture comme l'animal. Et, même dans les cultures où on mange avec les doigts, on trouve fréquemment cette pratique de ne prendre la nourriture qu'avec la seule main droite, et à l'aide d'une galette de blé molle. La main droite pour « sanctifier la nourriture », et le pain pour mettre une distance – comme une marque de respect – entre soi et le plat consistant.

En psychanalyse, le fait de mettre à distance et surtout de différer la satisfaction de la pulsion indique le passage du principe de plaisir – propre à l'enfant – au principe de réalité – propre à l'adulte. C'est par ce dernier principe que vont s'ouvrir des champs culturels comme la technique, l'art, mais aussi la spiritualité ou l'attention aux choses divines. Et, ultimement, l'enjeu, pour le chrétien, se situe de ce côté-là. Qu'on se souvienne de ces mots de l'apôtre Paul : « *dans les derniers temps [...] les hommes préféreront le plaisir à Dieu* » (2 Tim 3,1.4).

Aussi, le jeûne va-t-il être comme un lieu d'éducation de notre chair. D'ailleurs, l'art culinaire lui-même est un élément culturel qui met à distance l'obéissance immédiate à la pulsion, mais surtout il humanise le rapport à l'alimentation, et il embellit l'acte du manger – et même il fait de la table un lieu de célébration, loin de la simple satisfaction d'un appétit instinctif.

Le Seigneur nous a créés avec des appétits, mais pour que ces appétits nous conduisent à la vie. L'appétit n'est-il pas un indicateur de vitalité, et même une pulsion de vie ? On mourrait, si on n'éprouvait pas la faim, tout comme la race s'éteindrait s'il n'y avait pas

de pulsion sexuelle, d'attraction sexuelle. Ces appétits sont donc pulsions de vie, et ils sont nécessaires. Le problème, c'est qu'ils risquent de soumettre l'homme : nous pouvons nous trouver précipités dans les « profondeurs » de la chair, sans pouvoir émerger de la chair.

. La chair et l'Esprit

Or nous connaissons par cœur ce passage de l'épître aux Galates qui dit que *la chair a des désirs contraires à ceux de l'E(e)sprit* (Gal. 5,17). Et l'apôtre de conclure avec un raccourci, comme il en fait parfois, et qui ont été récupérés par le légalisme, le fanatisme, l'hérésie ou encore par je ne sais quel dolorisme... Ce raccourci, le voici : *afin que vous ne fassiez pas ce que voudriez*. Et on est tenté de dire : « Mais, Seigneur, tu mets en nous des attractions contraires !... » On a de la peine à comprendre. Alors que ce raccourci paulinien veut nous dire : *Afin que vous n'obéissiez pas à vos seuls instincts*. Et, si on déploie un peu plus l'idée, on retrouve en fait ce qu'il dira aux Romains : *Que le péché ne règne donc point dans votre corps mortel, et n'obéissez pas à ses convoitises (Ro 6,12)*. *Afin que votre vie, donc, ne soit pas dominée par vos instincts, mais que vous viviez selon l'Esprit. Paul décline d'ailleurs juste après le fruit de l'Esprit en neuf vertus, dont la dernière est la maîtrise de soi – ou la tempérance* (Gal 5,23).

Et le jeûne n'est qu'un instrument, un moyen, que l'homme peut utiliser pour soumettre son corps. En ce sens, l'apôtre Paul a quelquefois des déclarations très rudes, en tout cas sur lui-même, qui peuvent nous inquiéter, et qui doivent évidemment être mis en regard de l'ensemble de la théologie paulinienne et du Nouveau Testament entier. Une de ces déclarations est : *Je traite durement mon corps et je le tiens assujéti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres* (1 Cor 9,27). C'est là comme une manière de dire : *Voyons qui commande ici : l'impétuosité des pulsions, ou la vie de l'Esprit ?* Se révèle ici un champ de liberté, avec une marge de manœuvre pour l'homme, où Dieu nous laisse déployer notre volonté pour arriver à l'adhésion à la vie de l'Esprit : c'est là qu'intervient la vertu. Car il faut un « Oui » à la vie de l'Esprit.

De la même manière que nous avons *reçu l'Esprit par la foi*, il nous faut aussi *marcher par l'Esprit* : c'est encore l'épître aux Galates (3,2 et 5,16.25). Marcher par l'Esprit pourrait se traduire « s'ouvrir à la grâce et s'accorder à elle » : il faut bien une adhésion. Et ainsi, comme le soldat – pour reprendre une autre image paulinienne –, on ne va pas *s'embarasser dans les affaires du siècle* (2 Tim 2,4). On va au contraire se dégager jusque par rapport aux appétits, afin qu'ils soient une partie de nous qui contribue à notre humanisation, au lieu de nous enfermer dans la chair.

. De l'épaisseur de la chair à la sainteté du corps

Et le jeûne va parfois consister en une percée des « brumes » de la chair. En effet, tant que l'on se tient dans la seule chair, on est piégé dans une brume qui n'est autre qu'une quête de soi au risque de l'oubli du prochain et de Dieu. La personne qui est enfermée dans les appétits de sa chair s'agite dans toutes sortes de passions, comme la tendance à être colérique. Bien sûr, ce n'est pas la seule source de la colère : la souffrance ou l'injustice peuvent provoquer la colère. Cependant, le fait de se livrer aux passions de la chair tend à rendre quelqu'un colérique et impatient, mais aussi insensible aux appels de Dieu. Parce que c'est le plaisir, la satisfaction, le besoin qui passent alors constamment au premier plan.

Bien sûr, nous aimons manger de bonnes choses. Et c'est bien. Et nous rendons grâce à Dieu, qui prend plaisir à nous donner de bonnes choses (Mat 7,11). Il y a cependant aujourd'hui de nouveaux pièges auxquels il faut être attentif : comme une nourriture produite industriellement, saturée d'exhausteurs de goûts, qui rendent les choses tellement bonnes, qu'elles le sont trop, et qu'elles tendent à nous faire trouver fade ce qui est naturel. Grand piège en vérité, car cette nourriture est addictive par le goût.

Et que dire du chocolat. Notre chocolat Suisse. Il est si bon ! On en prend deux carrés. Juste deux. Mais le problème, c'est que deux plus deux égale quatre, plus deux égale six, et ainsi de suite... Et comment s'arrêter dans certains cas (manques affectifs, stress, ou tout simplement glotonnerie...) ? Cela nous travaille parfois, car nous savons que l'apôtre Pierre a dit par trois fois dans sa première épître *Soyez sobres* (1 Pi 1,13 ; 4,7 ; 5,8) ; la deuxième fois, il ajoute : (...) *et veillez pour prier* ; la troisième fois, il répète : *Soyez sobres, veillez*.

Et quand, pour une raison ou pour une autre, on a glissé dans l'excès de manière répétée, au point que cela est devenu une habitude, on peut se demander quoi faire avec cette autre parole, de Jésus, celle-ci : *Prenez garde à vous-mêmes, de crainte que vos cœurs ne s'appesantissent par les excès du manger et du boire* (Luc 21,34).

Il faut parfois une consolation, une guérison intérieure, une pacification, pour vaincre une alimentation chaotique ou excessive – pour ne pas dire abusive. Il faut d'autres fois un retournement du cœur, une conversion. Il faut dans tous les cas du courage et de la volonté, ou au moins une attitude de vigilance. Jésus dit d'ailleurs deux versets plus loin : *Veillez donc et priez en tout temps, afin que vous ayez la force d'échapper à toutes ces choses qui arriveront, et de paraître debout devant le Fils de l'homme* (v. 36).

Ainsi, la sobriété et le contrôle de l'appétit, lesquels s'assimilent déjà au jeûne, sont associés à la vigilance et à la prière.

Le jeûne et la prière : c'est bien là l'axe de notre réflexion. « Soyez sobres, veillez et priez. Soyez sobres, veillez pour prier. » Autrement dit : jeûnez pour prier, jeûnez en vue de la prière, jeûnez en vue de Dieu.

La Bible nous parle du jeûne, mais manger tous les jours et à tous les repas, sans jamais jeûner, n'est pas interdit par le Nouveau Testament. Il n'y a pas de jeûne imposé dans le Nouveau Testament. D'une part, manger est vital, d'autre part, le croyant est encouragé à manger de toutes sortes d'aliments, sans inquiétude de conscience, pourvu **que cela soit avec action de grâces** (1 Cor 10,25). Paul dit cependant : **Tout m'est permis, mais je ne me laisserai pas asservir par quoi que ce soit** (1 Cor 6,12). Il dit tout cela dans la même épître où il parle d'assujettir son corps (1 Cor 9,27), et juste avant de déclarer que notre **corps est le temple du Saint-Esprit** (1 Cor 6,19).

Or, le temple, dans la Bible, c'est la demeure de Dieu. Je dois donc entretenir cette demeure, pour qu'elle soit réellement **habitation de Dieu en Esprit**, comme l'est lui-même ce corps qu'est l'Église (Eph 2,22). C'est pour cela que, toujours dans cette épître aux Corinthiens, l'apôtre ajoute : **Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu** (10,31). Car, dit le Psalmiste, **la sainteté convient à ta maison** (Ps 93,5). David n'aspire-t-il pas à **contempler la magnificence de l'Eternel** dans son temple (Ps 27,4).

Nous devons chercher une harmonie de notre corps et de notre nature humaine tout entière. Ce qui encombre, alourdit, nuit à l'hygiène du temple qu'est le corps, doit être identifié et écarté. Un entretien, un ordre, une discipline sont nécessaires.

Par ailleurs, tout ce qui affaiblit notre conscience de la présence du Dieu qui habite et sanctifie ce corps doit être aussi écarté. La fin ultime de toutes choses étant Dieu lui-même. Or, le but du jeûne biblique ne va pas être autre chose que la communion avec ce Dieu infiniment saint, bon et proche de nous, qui nous appelle à vivre de sa Vie dans notre réalité corporelle elle-même.

(Nous verrons dans une deuxième partie l'usage biblique du jeûne, ainsi que ses effets dans la vie du croyant et de l'Église.)

Jacques Villegas