

## Conférence Jeûne

Intro :

Facilité de la saint Joseph, rupture du jeune, sujet apaisé. Facile d'en parler quand le ventre est rempli. Rapport à notre corps et non à notre tête, notre raison. Idem quand malade. Rattrapé par notre corps.

PB : Pourquoi l'Eglise nous demande de jeûner ? Si le but c'est la prière et l'union à Dieu, autant être dans l'action de grâce tout de suite, au lieu d'être dans le dolorisme.

Qu'en pense Jésus ? Jésus parle peu du jeûne. Il est traité de glouton. Souvent à table dans les Evangiles. Image de la vie éternelle comme un repas des noces. Le jeune est très éloigné de la réalité du ciel.

Episode de Mt 9,15 : *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.*

Le jeune est le signe de l'absence de Dieu, l'absence du Royaume de Dieu. Marque de deuil ; de conversion, de changement de route, de pénitence. Jésus fait peu de recommandation du Jeune sauf Mt6 16-18 : *Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. 17 Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; 18 ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra.*

Apophthegme des pères du désert : « *Ne pas ébruiter le jeûne, sinon les démons l'entendent et le détruisent* ».

Sujet très intime, de notre rapport avec Dieu.

Jésus peu de discours, mais ... Jeûne de 40 jours ... Absence du Père dans ce monde. Nuit de la foi. Dieu est absent de mon cœur. (toutes les extases d'ici-bas ne ont rien à la réalité du ciel) Jésus se met dans l'attitude des pêcheurs. Il nous rejoint dans les tentations. Il veut connaître notre condition de pêcheurs. Jeûner c'est se reconnaître pêcheurs.

40 jours comme le jeune des hébreux dans le désert :

- Préparation : comme Elie sur le mont Carmel. Grand porche d'introduction à sa vie avec nous, de préparation. Idem St JB. Avant grande fête, avant la messe... Le jeune n'est jamais un but en soi, un défi, un test, mais toujours un moyen pour resserrer notre lien à Dieu. Inséparable de la prière.
- Passage : Juif dans le désert, symbole du passage, de la Pâque. Le jeune fait partie intégrante de notre passage de notre paque. Vivifier la mort de notre corps par l'exercice, l'entraînement du jeune. Préparation à notre pâque ultime. Nous ne sommes ici que en voyage, en pèlerinage. Pour le chrétien, plus seulement le deuil mais l'attente eschatologique. Double but : destruction de la faute, élévation de l'esprit. Le but est la communion pure (jeune eucharistique). Désencombrement de soi.
- Sacrifice Lien au sacrifice du Christ, efforts petits efforts grands efforts offrande. Lien inséparable entre renoncement et offrande. Lien jeune et grâce reçues, chasteté fécondité, pauvreté et richesse de Dieu.

Fécondité inattendu dans le renoncement. « Abondance du jeûne ».

Jeûne, pleine place dans la vie du chrétien, pourquoi est-il si difficile ? Pourquoi ça se passe mal, pourquoi *pas mon truc* ? Le Ramadan nous énerve.

Révélateur de notre lien au péché. Si pas combat, alors pas tenté car dedans. La source du PO : par un aliment.

Les obstacles :

- Problème de mesure, d'équilibre. Pas assez de volonté, trop de volonté. Renvoi à notre équilibre humain entre notre corps et notre âme. Danger du dualisme. Rapport de force entre âme et corps qui se détruisent l'un, l'autre. Il faut un 3ème terme. Dieu, la création, le bien. Le jeûne ne peut aller qu'avec la douceur, pas la violence, sinon ce n'est pas une prière. Danger volontariste.
- Mauvais but : les végétariens, peur de l'alimentation comme à l'antiquité.
- Spiritualisation. Grande rationalité en occident de la spiritualité. Donner un sens à tout. Légitime mais raison reste différent du réel. Jeûne plus lié au corps. Jeûne d'écran, de cigarette, d'alcool, conjugal, Perte du contact avec son corps. Danger spiritualiste.
- Légalisme : plus d'intériorité dans le jeûne, contournement, compensation. Servile sans sens.
- Orgueil : Isaïe, je veux la miséricorde, non le sacrifice. Risque soïcisme.

Les bienfaits du jeûne :

- Bienfait physique : Le corps produit suppression de la graisse. Stress qui crée le Cétones dans le jeûne intermittent 14 16 heures. Autophagie, se manger soi-même. Opération recyclage. Nos cellules sélectionnent les composant endommagé et les recyclages. Elimination des déchets et moins de maladie chronique. Meilleure vidange, moins de fatigue. Microbiote qui consomme du gras. Pas d'inflammation. Glycémie. Plus d'énergie. Pas de perte de muscle.
- Bienfait écologique : le sens de la limite. Bartholomée, Laudato Si et saint François d'Assise. Rapport à la création, à la ressource, à la justice et au partage. Equilibre alimentaire. Surpoids et sous poids selon les hémisphères.
- Bienfait de l'esprit :
  - o Vérité sur soi-même.
  - o Lutte contre les vices. « Si un roi veut prendre une ville ennemie, il commence par lui couper l'eau et la nourriture. Ainsi, avec le ventre et la langue, le moine combat les passions. » Abba Jean Colobos.
  - o Humble confronté à nos côtés obscurs. Ramène à notre corps. Abîme de notre faiblesse.
  - o Remède pour le corps et l'âme.
  - o Purification des désirs, « Comme la fumée chasse les abeilles et trouble le miel, la satiété du ventre trouble l'intelligence et chasse la sagesse ».
  - o Aspect tonifiant
- Bienfait spirituelle. Prière du corps, cri du corps lancé à Dieu. Seul Dieu apaise notre faim profonde. Prise de conscience que nous pouvons nous approcher de Dieu dans la prière avec arrogance, alors que seulement avec l'humble douceur du faible qui se livre.

- Contre l'influence des démons.
- Satisfaction des péchés, aspect moral.
- Place de l'illumination. Clarté de l'esprit. Acuité de la sensibilité. Exemple de l'aveugle.
- Comme un cerf altéré cherche l'eau vive. Mendiant qui crie vers Dieu.
- J'ai soif
- Heureux ceux qui ont faim et soif.
- « Arêne » du jeûne (Patriarche de Constantinople Bartholomée 1<sup>er</sup>) : sortir de l'égoïsme pour l'amour désintéressé. Ce sont les passions l'ennemi du jeûne, pas le corps. La racine est spirituelle, pas physique. Le corps est innocent.
- Combat ultime et profond débarrassé du superflux qui détournent.
- Rappel de notre dépendance envers Dieu.

Saint Césaire d'Arles : temps de vendange. Emonder mais transformation en vin.

La faim pousse l'enfant vers sa mère.

Comment jeuner ?

Prière puissante, désir de Dieu et souci des pauvres

- 1 Bénédiction du jeûne dans la prière sagesse discernement.
- 2 Aimer son corps : planning, adapté santé travail : Privation maigre jeûne stricte.
- 3 Prière totale temps et argent offrir. Plus injustice
- 4 visage et cœur joyeux secret
- 5 pas défi : prière qui fait des miracles.

Prudence Moins de 18 ans et plus de 60 ans.

Différence avec le Ramadan public, de fête de la naissance.

Conclusion

Jeuner et partager sont inséparable. Outil de prière. Ramener notre vie spirituelle dans le réel de notre humilité et la vie de Dieu en nous qui nous pousse vers les autres, à la communion.