

Introduction

Le jeûne est tendance. Aux Etats-Unis, les stars le revendiquent. Madonna, Demi Moore, Clint Eastwood ou Bruce Willis expliquent à qui mieux mieux dans la presse people comment ils se sont mis au bouillon et à l'eau pour leur plus grand bien. En France, le très populaire Yannick Noah, personnalité généreuse et altruiste, explique ici et là tout le bien qu'il pense du jeûne, dont il est adepte à raison de deux fois par an (deux fois quinze jours), de même qu'il pratique le yoga et la méditation. De mois en mois, le dossier de presse sur le jeûne s'alourdit. La presse magazine et les revues de santé déclinent le jeûne sur tous les modes : jeûne qui rajeunit, jeûne qui garde en bonne santé, jeûne qui redonne l'énergie, jeûne qui permet de garder la ligne, jeûne qui aide à faire face au stress. La presse catholique elle-même, tous titres confondus, n'est pas en reste, plus sensible à l'idée de redécouverte spirituelle du jeûne.

Le jeûne est tendance, mais il est aussi d'actualité. Il n'y a pas de mois sans que l'on apprenne que des personnes, n'ayant plus d'autres moyens pour se faire entendre, entament un long jeûne de protestation contre l'injustice qu'elles subissent. On a vu des prisonniers et des sans-papiers y recourir. Mais aussi, récemment, fait inhabituel, un député.

Le jeûne est dans l'air du temps. Dans un contexte de

Le grand livre du jeûne

consumérisme exacerbé autant qu'absurde, il est une réponse possible. Ou plutôt, il devient un besoin. Le trop-plein appelle spontanément le vide, le « trop-rien », en réparation de l'équilibre perdu. Mais alors, objectera-t-on, le jeûne ne serait qu'un luxe d'Occidentaux repus, soucieux de s'alléger pour satisfaire à la dictature esthétique de la minceur ? Et valoriser sa pratique n'est-il pas ambigu quand tant de jeunes filles souffrent d'anorexie ? Réalités qu'on ne peut certes ignorer. Mais le jeûne, c'est autre chose. Un acte libre, volontaire, conscient, qui met beaucoup de choses en question : notre rapport à la nourriture, bien sûr, mais aussi notre difficulté à lâcher prise et l'avidité comme moteur de nos sociétés. Il interroge le trop-plein des pays riches opposé au trop-peu des pays pauvres. Il est, j'en suis convaincu et je l'explique, une réponse, partielle certes, mais utile cependant, à l'énorme crise écologique qui se profile à vitesse grand V.

Jeûne tendance. Jeûne d'actualité. Jeûne ligne de fond sur fond de crise de civilisation. C'est encore oublier l'essentiel : le jeûne immémorial, le jeûne socle des sociétés traditionnelles. De fait, l'ascèse liée à la privation volontaire de nourriture est une constante qui traverse les frontières spatio-temporelles de l'humanité. De tout temps, et partout, les hommes ont jeûné pour de nombreux motifs : pour se purifier, au physique comme au mental, ou à des fins de pénitence. Ou encore pour se préparer à certains rites et se rapprocher des dieux. Ascèse du besoin fondamental, éducation du désir, le jeûne a toujours joué un rôle important dans les religions. Les Grecs eux-mêmes en étaient familiers. Pythagore, l'auteur du fameux théorème, aurait jeûné quand il était élève à l'école d'Alexandrie pendant quarante jours avant de réussir brillamment ses examens. Après qu'il eut fondé sa propre école, il demandait à ses disciples qu'ils pratiquent un tel jeûne avant leur admission. Socrate et Platon eux-mêmes recommandaient, dit-on, de jeûner pour mainte-

Introduction

nir un bon état physique et mental. Les juifs ont de tout temps jeûné et continuent de le faire. Les chrétiens leur ont emboîté le pas. Puis les musulmans, avec un accent tel que Lamartine, dans son *Voyage en Orient*, crut bon d'expliquer que « pendant longtemps, les musulmans étaient distingués parmi les autres hommes, comme les "jeûneurs" ». En Asie, l'ascèse de la nourriture est, qui en douterait, de mise également.

Il ne manque pas de livres pour aborder les religions à travers un prisme particulier, que ce soit la mort ou la prière. Curieusement, il n'existe pas d'ouvrages qui embrassent d'un même regard, en un développement un tant soit peu systématique, pour autant accessible, la pratique du jeûne dans les grandes traditions religieuses de l'humanité. Qui en dise le pourquoi et le comment. Qui en spécifie les usages. C'est cette lacune que j'ai voulu combler ici, en me concentrant sur les trois monothéismes, judaïsme, islam et christianisme. Leurs traditions spirituelles sont celles qui nous concernent de plus près. Il aurait fallu plus d'espace pour montrer la riche variété des formes de jeûne en Orient et en Extrême-Orient, ou même dans les traditions toujours vivantes (mais pour combien de temps encore ?) des peuples « premiers » d'Afrique, d'Australie ou d'Amérique. A défaut, j'évoque, sur le mode de l'ouverture indicative, quelques-unes des formes majeures de la privation volontaire de nourriture dans l'hindouïsme, le bouddhisme et le jaïnisme.

Une constante s'impose à l'observateur : dans la perspective spirituelle, le jeûne se combine étroitement avec la rétention de la parole (abstinence de propos vains et/ou observation du silence) ainsi – c'est surtout vrai des ascètes – qu'avec la réduction du sommeil (ascèse de la veille) et, souvent, le contrôle de la sexualité (ascèse de la chasteté). C'est dans cette addition de refus volontaires, dans l'interconnexion de ces non assumés que l'homme religieux, para-

Le grand livre du jeûne

doxalement, trouve une plus grande liberté, une plus grande joie intérieure. Enfin et surtout, si le jeûne et l'intériorité vont de pair, jeûne et solidarité forment aussi un couple indissociable. Le jeûne n'a de sens que s'il nous ouvre aux autres et nous permet de comprendre, dans l'intime, combien la relation à autrui est une nourriture essentielle, sinon première. Aussi n'est-il pas surprenant que les grandes religions, les trois monothéismes particulièrement, aient associé étroitement le jeûne, la prière et le partage.

Le jeûne, remède pour le corps, l'âme et l'esprit. Une expérience essentielle. Un invariant humain, source de multiples vécus et d'une abondante littérature. Comment procéder pour brasser une matière si abondante ? Je me suis attaché tant à situer l'émergence des pratiques de jeûne dans leur contexte historique, qu'à en montrer la pérennité et à en interroger la prévalence. Quand cette prévalence s'est estompée, dans l'Occident catholique et protestant moderne, jusqu'à liquidation quasi complète du jeûne, j'ai essayé de repérer les grandes étapes du déclin et d'en souligner les raisons profondes. Sans omettre de montrer les signes contemporains du renouveau. Enfin, comment s'intéresser au jeûne sans regarder du côté des « artistes de la faim », les inédiés ? Abusivement appelée « anorexie mystique », l'inédie, ou privation totale de nourriture – et souvent de liquide – pendant une durée très longue, ou encore jeûne poussé à l'extrême sans que pourtant mort s'ensuive, est dûment attestée dans la sphère chrétienne et hors d'elle. Elle questionne de plein fouet notre rapport aux limites et au rationnel. Pratique spirituelle fondamentale, le jeûne, on l'a vu, a une évidente dimension politico-sociale. J'ai jugé bon de faire honneur à quelques belles figures de jeûneurs pour qui l'action politique et le travail intérieur sur soi sont tout un. Des « mystiques militants » dont le plus emblématique n'est autre que l'éter-

Introduction

nel Gandhi, celui qui libéra l'Inde du joug colonial britannique en jeûnant.

Autant, donc, avertir ici le lecteur : ce livre a valeur de plaidoyer. Il veut inviter celui ou celle qui hésiterait encore à tenter la belle aventure du jeûne. Mais pour qu'elle soit réussie, il faut la conduire avec méthode. C'est pourquoi j'adresse quelques mises en garde, formule des recommandations et indique des livres et des lieux qui aideront le néophyte à se lancer.

De quoi parle-t-on ?

Le mot « jeûne » vient du latin *jejunus*, « qui est à jeun ». Du latin populaire *disjejunare*, puis *disjunare* dérivent les mots « déjeuner » et « dîner », qui, étymologiquement, signifient donc « rompre le jeûne ». Stricto sensu, jeûner revient à se priver volontairement de tout aliment solide – et parfois liquide – pendant un laps de temps donné. Quant à la monophagie, elle consiste à ne manger qu'une fois par jour, à une heure plus ou moins tardive ainsi que le recommande la règle monastique de saint Benoît. C'est, en somme, une forme de jeûne quotidien. L'abstinence, ou xérophagie, est autre chose : c'est la privation volontaire d'aliments ou de mets plus ou moins savoureux, plus ou moins substantiels. Aujourd'hui, surtout dans les milieux catholiques du fait du relâchement de la discipline du jeûne, on confond couramment celui-ci avec l'abstinence. Ainsi l'expression traditionnelle « jeûner au pain et à l'eau » est-elle faussée. L'usage du seul pain, additionné de sel et d'eau, correspond en réalité à la stricte xérophagie, ou nourriture sèche. En pratique, celle-ci permet aussi l'usage des légumes et des fruits. L'abstinence est plutôt synonyme de diète. Au fil des siècles, comme on

Le grand livre du jeûne

le verra, l'abstinence dans l'Eglise latine s'est réduite à la privation de viande. Chez beaucoup d'auteurs spirituels chrétiens d'Occident et d'Orient, le terme « jeûne » tend à recouvrir toutes les formes de restriction alimentaire à visée ascétique.

Pour les médecins qui ont fait du jeûne un remède préventif ou curatif et, dans ce cas, créé des cliniques spécialisées, le jeûne est efficient quand l'organisme entre en autolyse ou autorestauration. C'est-à-dire quand il se nourrit non plus avec des apports extérieurs mais en puisant dans ses propres réserves, en priorité dans les tissus adipeux. La méthode de jeûne Büchinger, que nous évoquerons souvent, préconise à cet effet de s'abstenir de toute nourriture solide, l'apport vitaminé via jus de fruits et jus de légumes pris en quantité très restreinte ne devant pas dépasser deux cent cinquante calories par jour.

Au mot « jeûne », les hommes ont adjoint une longue liste de qualificatifs qui en spécifient l'usage : jeûne hydrique (à l'eau) ou sec (sans boisson) ; jeûne total ou absolu (ni nourriture ni boisson) ou partiel ; jeûne régulier (le jeûne quotidien des anciens moines rompu le soir) ou temporaire, ou encore épisodique ; jeûne ascétique, jeûne d'exultation (saint Augustin), jeûne eucharistique (qui précède l'eucharistie), jeûne eschatologique, jeûne d'intercession ou d'action de grâces, jeûne des passions, jeûne des lèvres, jeûne du cœur. Une liste non close qui en dit long sur la richesse des vécus suscités par la pratique du jeûne.