

Pratique fondamentale pour toute vie religieuse et spirituelle, le jeûne s'est évanoui du christianisme moderne. Le monachisme lui-même, dont il était une caractéristique, l'a relativement abandonné. On dit qu'il est impossible à l'homme d'aujourd'hui de jeûner comme le faisaient nos pères. Est-ce vrai ?

Un moine bénédictin, passé à la vie solitaire, pratique l'horaire des repas tracé par saint Benoît dans sa Règle. Il constate que c'est chose facile et heureuse. Cette forme traditionnelle du jeûne est non seulement compatible avec le travail, mais propice à toute activité ; elle est génératrice de bien-être physique et de joie spirituelle ; elle est saine pour le corps et l'âme. Ce « jeûne régulier », le présent ouvrage le décrit.

Un spiritualisme désincarné et une conception pénale du jeûne ont peu à peu dégoûté le peuple chrétien de cette expérience irremplaçable. Pour la redécouvrir, il est un moyen : « *aimer le jeûne* » non comme châtiment, mais comme libération.

"perspectives de vie religieuse"



75 F
ISBN 2-204-02804-5
ISSN en cours



AIMER LE JEÛNE

Adalbert de Vogüé

cerf

Adalbert de Vogüé

AIMER LE JEÛNE

L'expérience monastique

cerf

Adalbert de Vogüé
Moine de la Pierre-qui-vire

Aimer le jeûne

L'expérience monastique

« *Perspectives de vie religieuse* »

LES ÉDITIONS DU CERF
29, bd Latour-Maubourg, Paris
1988

© Les Éditions du Cerf, 1988
ISBN 2-204-02804-5
ISSN en cours

*Au Père Jean Gribomont, osb,
de savante et heureuse mémoire*

Au Père Jean Gribomont, OSB,
de savante et heureuse mémoire

Avant-propos

Un essai n'est pas un traité. Mettant de côté la pesante érudition dont j'accable d'ordinaire mes rares lecteurs, je livre ici une expérience personnelle, avec la méditation et la recherche qu'elle a engendrées. L'appareil savant est réduit au minimum. D'aucuns le trouveront insuffisant, d'autres trop lourd encore. Tel qu'il est, je le crois indispensable pour étayer une réflexion qui ne se meut pas dans l'univers intemporel des idées, mais sur le terrain de l'histoire des hommes.

En effet, le présent essai est à la fois situé de façon précise et largement ouvert sur l'infinie variété des pratiques qui se rangent sous le nom de « jeûne ». Centré sur une forme particulière de celui-ci — le « jeûne régulier » —, il cherche à en pénétrer le sens par comparaison avec les comportements analogues. En pareille matière, l'expérience est tout. Il me fallait donc partir de ce que je connais vitement. Mais cette ascèse qui m'est devenue familière — le jeûne prescrit au moine par sa Règle et revenant chaque jour régulièrement —, j'ai cherché à la comprendre en la reliant à ses origines bibliques et patristiques, à ses vicissitudes par excès ou par défaut au cours des siècles, à ses homologues non chrétiens, voire non religieux, à travers les âges et en notre temps.

Personnel, mon témoignage devait l'être, si je ne voulais pas m'égarer en discourant théoriquement de ce qui est pratique par essence. Cependant parler ainsi de soi-même, n'est-ce pas manquer non seulement à la réserve de l'honnête homme

pascalien, mais encore et surtout au secret que le Christ recommande à ses disciples ? En écrivant, j'ai souvent songé aux « hypocrites » qui publient leur jeûne, au lieu de le garder pour le regard du Père. Rappelée aux moines par maint apophtegme, la consigne évangélique n'a rien perdu de sa force, je le sais. Si j'y contreviens matériellement, c'est pour la raison que j'ai dite, en espérant que ce motif me vaudra de ne pas perdre ma « récompense ».

Mon expérience est d'ailleurs si restreinte que je ne m'attends guère à en être loué. Ce que je crains plutôt, c'est que l'exposé honnête que j'en fais ne donne du jeûne régulier une image inférieure à la réalité. Peut-être ai-je trop insisté sur la facilité avec laquelle il se pratique, de nos jours encore. Mais cette insistance a au moins l'avantage de dissiper une légende tenace, qui barre aujourd'hui la route à tout essai de jeûne véritable : celle de l'impossibilité, pour l'homme moderne, de jeûner comme le faisaient les Anciens. Si mon modeste témoignage contribue tant soit peu à éliminer cet obstacle, je ne regretterai pas de l'avoir présenté sans fard. Sans doute la démythisation qui en résulte rendra-t-elle la pratique traditionnelle moins prestigieuse aux yeux de certains. Si toutefois, prenant ainsi courage, ils tentent à leur tour l'expérience, celle-ci leur enseignera la grandeur et la valeur du jeûne mieux qu'aucun discours.

Je dois des remerciements à deux jeunes moines de ma communauté : Frère Christophe Vuillaume, auteur d'un mémoire de maîtrise sur le jeûne, qui a formulé d'utiles observations sur chacun de mes chapitres, et Frère Maximilien Amilon, qui m'a fait bénéficier de son savoir de médecin. Outre les travaux cités dans les notes, j'ai lu avec profit quelques articles anciens ou récents¹. Ces mentions peuvent

tenir lieu de bibliographie dans un ouvrage qui, je le répète, ne se situe pas au plan de la science. En revanche, j'ai indiqué dans un appendice l'horaire des jeûnes de la Règle de saint Benoît et celui de la Règle du Maître. Ce petit livre ne s'adresse pas seulement, en effet, à ceux qui vivent dans les monastères ou connaissent la vie monastique, mais encore à tout lecteur intéressé par l'expérience humaine et religieuse du jeûne.

Peut-être certains de mes propos sur l'état actuel de la vie religieuse paraîtront-ils trop sévères. De fait, ma recherche est née d'une surprise, voire d'un scandale : comment le jeûne peut-il être totalement absent d'un genre de vie qui le requiert nécessairement ? Qu'on ne voie là, pourtant, aucune opposition de principe au monde moderne et à la forme qu'y a prise le monachisme. Au contraire, c'est mon appartenance à l'un et à l'autre qui me paraît exiger pareille franchise lucide. Car la modernité est essentiellement critique. Pour être authentiquement moderne, il faut critiquer la modernité.

Par là, je crois faire œuvre non d'hostilité mais d'amour. Il ne s'agit pas d'accuser le monde et le monachisme contemporains, mais d'enrichir le premier des valeurs que le second peut et doit lui apporter. Notre monde a besoin de moines qui soient différents de lui. Plaise à Dieu que cet essai les aide à rendre plus belle et plus nette la partition qu'ils ont à chanter dans l'immense symphonie du temps présent.

1. H.-M. FÉRET, « Plaidoyer pour le jeûne », dans *Prêtre et apôtre* 31 (1949), p. 6-9 ; P. MIQUEL, « Le jeûne », dans *Lettre de Ligugé* 181 (janv. 1977), p. 1-11 ; R. OSSART, « Le jeûne : hier et aujourd'hui », *ibid.*, p. 27-33.

1

L'expérience d'un moine solitaire

Une journée en l'an de grâce 1985

Il est midi. Comme chaque jour, je descends de mon ermitage au monastère, distant d'un kilomètre, pour y prendre aliments, livres et courrier. Levé à trois heures, j'ai d'abord célébré l'office nocturne pendant une heure et demie, puis vaqué à diverses occupations, dont la plus massive a consisté en quatre heures d'étude. Il y a eu la messe ou la communion, des tâches pratiques, de la marche et de la « méditation », de brefs offices. Mais pas de petit déjeuner : depuis près de dix ans, je n'en prends jamais.

Cette heure de midi est celle d'un bref contact avec la communauté dont je suis sorti et à laquelle j'appartiens toujours. En une demi-heure, je passe à la boîte aux lettres, à la bibliothèque, à la cuisine, et je regagne mon ermitage avec la nourriture de mon esprit au bout d'un bras et celle de mon corps au bout de l'autre. J'ai ainsi tout ce qu'il me faut pour les prochaines vingt-quatre heures. Mais rentré en cellule, tandis que j'ouvre — quand il y en a — lettres ou paquets et que, après une courte sieste, je me remets à l'étude, la cassette de bois qui contient mon repas reste fermée : depuis six ou sept ans, je ne prends pas de déjeuner.

Ces heures de l'après-midi sont les meilleures de la journée. Deux heures et demie de travail intellectuel, l'office de

none, une heure de travail manuel, une autre de marche et de « méditation » dans la forêt. A jeun depuis la veille au soir, je suis à ce moment en pleine forme. On dirait que mon tonus a monté, à mesure que s'éloignait l'unique repas quotidien. L'esprit est lucide au maximum, le corps vigoureux et dispos, le cœur léger et plein de joie.

En rentrant de la forêt, vers six heures et demie, je prépare la table et prends mon repas. Celui-ci comprend les quatre mets que les frères de la communauté prennent à midi : œufs ou poisson, légumes, salade et fruits, mais souvent je remplace un des deux derniers par du fromage. Pain à discrétion. Je mange lentement, tout en lisant, de sorte que mon repas dure près d'une heure. Après lui, la journée est presque finie. Il ne me reste qu'à célébrer les vêpres — au moins en été —, à faire la vaisselle et les derniers rangements, à lire quelques pages d'un auteur spirituel et à dire complies. Avant neuf heures, en toute saison, je suis au lit.

Le jeûne dont il s'agit

Cette esquisse de mon horaire n'a d'autre intérêt que de décrire exactement ce dont je veux parler dans le présent ouvrage : le jeûne élémentaire qui consiste à ne manger qu'une fois par jour, à la fin du jour. Si petit qu'il soit, ce « jeûne régulier » a été pour moi une grande et joyeuse découverte, quelque chose d'illuminant que je suis heureux de partager.

Ma découverte a été tardive et nullement soudaine. Entré au monastère à dix-neuf ans, j'y ai passé trois décennies sans omettre un seul jour un seul des trois repas d'usage. La Règle de saint Benoît, sous laquelle nous vivions, prescrivait bien de jeûner à certains jours ou en certaines périodes, mais la communauté suivait imperturbablement un horaire où chacun des trois repas avait sa place. Le calendrier de la Règle, il est vrai, n'était pas tout à fait lettre morte : quand elle prescrivait de jeûner, le menu du petit déjeuner et celui du souper subissaient quelques réductions, importantes en

carême, légères aux autres temps. Mais ce « jeûne » n'en était pas un, car jeûner ne consiste pas à manger moins, mais à ne point manger du tout.

Étapes d'une découverte

C'est donc seulement à quarante-neuf ans, quand je suis passé de la vie commune à la solitude, que le jeûne effectif a commencé d'entrer dans mon existence. Un de mes désirs, en embrassant la vie solitaire, était précisément d'expérimenter ce que je pourrais faire en ce domaine. L'écart de notre observance moderne par rapport aux prescriptions de la Règle me frappait depuis le noviciat, sans qu'une explication satisfaisante m'en eût été donnée. On disait : l'homme a changé ; la faiblesse des santés ne nous permet plus, aujourd'hui, de jeûner. Était-ce vrai ?

C'est avec cette question dans l'esprit que je commençai à vivre seul, au printemps de 1974. Timidement, je me mis à réduire le petit déjeuner, en reportant sur les deux autres repas ce que je lui ôtais. De mois en mois, insensiblement, ce premier repas de la journée devint de plus en plus insignifiant. Un jour, au bout de quelque deux ans, je supprimai le peu qui restait et m'en trouvai bien.

Cette première libération obtenue, je me mis à travailler de la même façon sur le souper. Progressivement, en un temps à peu près égal, je le réduisis au point de pouvoir m'en passer. Ce n'est pas sans un léger suspense qu'on fait l'expérience finale, en tentant pour la première fois de sauter un repas. Un jour, donc, je me passai de souper, et je vis que tout allait bien. Désormais, je savais que manger une seule fois par jour était chose possible à l'homme moderne que je suis.

L'étape suivante consista à fixer l'heure de l'unique repas. Les jours de jeûne, saint Benoît fait manger soit au milieu de l'après-midi (« neuvième heure », environ nos 15 heures), soit à la fin (« vêpres », vers 18 heures). Cette dernière posi-

tion représente pour lui l'effort maximum, celui qu'il demande en carême, tandis que l'autre constitue une sorte de jeûne atténué, prescrit quotidiennement en hiver et deux fois par semaine en été. A ma surprise, je constatai qu'il n'en était pas ainsi pour moi : jeûner jusqu'au soir m'était plus commode que de manger au milieu de l'après-midi. Prendre dès 15 heures un repas important, comme l'est nécessairement l'unique repas de la journée, c'est se charger d'un poids qui grève le reste du jour. Mieux valait attendre le soir, en faisant durer aussi longtemps que possible les effets bienfaisants du jeûne¹.

C'est donc le régime bénédictin du carême qui est devenu peu à peu ma norme habituelle. Non seulement aux jours et périodes de jeûne prescrits par la Règle, mais chaque jour de l'année, en toute saison. En effet — et ce fut là une nouvelle étape —, les avantages de toute sorte que je trouvais à jeûner me firent généraliser cette pratique, bien au-delà des limites posées par saint Benoît. Le jeûne n'était plus pour moi contrainte et pénitence, mais joie et besoin du corps et de l'âme. Je le pratiquais spontanément, parce que je l'aimais.

Le déjeuner du dimanche

Ainsi, les jours ordinaires, je ne mange qu'une fois, le soir venu. Seuls font exception les dimanches et fêtes. Ces jours-là, par obéissance à un vieux principe chrétien dont nous parlerons plus loin, je déjeune à midi et prends quelque chose le soir. Avouerai-je que ce n'est pas sans une sorte de regret ? Ces jours, qui devraient être les plus saints, en deviennent de fait les plus médiocres. La digestion m'ôte, l'après-midi, l'incomparable allégresse des jours de jeûne. Le seul avantage que présente cet horaire festif est de rendre plus dispos

1. Quand on mange peu de temps avant de se coucher, la digestion accompagne le sommeil. Les deux grandes fonctions physiologiques s'accomplissent ensemble, laissant le maximum de liberté à l'esprit durant le jour.

au début de la nuit, ce dont je profite pour veiller un peu avant le coucher.

Les bienfaits du jeûne

A plusieurs reprises, j'ai déjà fait allusion aux bienfaits du jeûne, tel que je le pratique. A présent, il me faut les dire plus explicitement. Au niveau de l'expérience quotidienne, d'abord, le jeûne me procure des après-midi singulièrement heureux. La dernière phase du cycle de vingt-quatre heures, celle qui précède immédiatement l'unique repas vespéral, se détache des autres par une véritable euphorie. Un sentiment de liberté et de légèreté envahit tout l'être, corps et esprit. Le travail, intellectuel ou manuel, devient plus aisé. La prière aussi : quand je marche en forêt, juste avant le repas, en scandant le mot de l'Écriture que je « médite » ce jour-là, la joie spirituelle me visite comme à point nommé.

Ce sentiment de plénitude propre aux heures de jeûne, à quoi l'attribuer ? Je voudrais être homme de science pour mieux le dire. Un de mes confrères en a esquissé une explication qui m'a séduit² : le processus de digestion étant commandé par le cerveau, sa cessation met celui-ci au repos, en vacances. Mais en réalité, selon les médecins, le fonctionnement de l'intestin dépend moins du cerveau que de mécanismes hormonaux et autorégulateurs. Il reste que l'appareil intestinal connaît, en période de jeûne, un repos croissant : dix heures environ après le repas, l'arrêt des contractions fait disparaître la sensation de faim ; cinq ou six heures plus tard, le glucose cesse de venir directement de l'intestin et commence à se fabriquer à partir de la réserve de glycogène contenue dans le foie. A partir de ce moment, le corps opère une sorte de travail sur soi, en circuit fermé, devenant pour lui-même

2. UN MOINE BÉNÉDICTIN, « Une expérience de jeûne », dans *Collectanea Cisterciensia* 41 (1979), p. 274-279 (voir p. 275). Cf. mon article « Aimer le jeûne. Une observance possible et nécessaire aujourd'hui », dans *Collectanea Cisterciensia* 45 (1983), p. 27-36 (voir p. 33).

la source de l'énergie qu'il consomme. Au lieu de détruire et de s'appropriier des aliments pris au-dehors, l'homme entre en un état de non-violence et de détachement par rapport au monde extérieur. Ce repos physiologique, cet isolement relatif, cette espèce d'autarcie et d'indépendance s'avèrent singulièrement propices à toutes les activités du corps et de l'âme. Manger trois fois par jour, c'est s'imposer presque sans relâche le *travail* d'assimiler. Si léger, si peu conscient qu'il soit dans le cas le plus favorable, ce labeur de la digestion n'en pèse pas moins continuellement sur le psychisme. C'est de ce poids que libère le jeûne.

Le bien-être et la joie sont donc l'effet le plus immédiat de mes jeûnes quotidiens. A long terme, ensuite, je discerne une influence profonde sur toute ma vie morale.

L'action bénéfique du jeûne se fait sentir avant tout dans le domaine sexuel. Sans peine, j'ai pu vérifier la liaison établie par les Anciens entre les deux premiers « vices principaux » — gourmandise et luxure — et par suite entre les deux ascèses correspondantes : jeûne et chasteté. Pour un religieux qui a voué cette dernière, le jeûne est le plus efficace des auxiliaires. Aux heures bienheureuses de liberté physiologique dont j'ai parlé, les phantasmes ne se présentent même plus. Le reste du temps, ils se laissent facilement contrôler et éliminer.

Au-delà de ce domaine que le jeûne affecte directement, une influence analogue s'exerce sur l'ensemble des passions. Sans entrer dans les détails d'un autoportrait, je ne surprendrai personne en avouant que je suis sujet à l'anxiété et à l'irritation, à la tristesse et à l'énervement, pour ne rien dire de la vanité, de la susceptibilité ou de l'envie. Sur tous ces mouvements instinctifs, l'habitude de jeûner a un profond effet d'apaisement. La cause en est, je pense, qu'une certaine maîtrise de l'appétit primordial — celui de manger — permet de mieux maîtriser les autres manifestations de la libido et de l'agressivité. Comme si l'homme qui jeûne était davantage lui-même, en possession de son identité vraie, moins

dépendant des objets extérieurs et des pulsions qu'ils suscitent en nous.

Santé physique, morale, spirituelle : tout mon être, je le vois maintenant, a bénéficié de cette expérience du jeûne³, entreprise il y a une dizaine d'années sur la foi des vieux auteurs monastiques que je lisais. C'est pour obéir à saint Benoît et aux autres Pères que je m'y suis mis, sans savoir ce qui m'attendait. Aujourd'hui, je sais de science certaine qu'ils avaient raison.

Une chose possible et facile aujourd'hui

Quand je considère le déroulement de mon expérience, ce qui me frappe le plus est la facilité avec laquelle je suis arrivé au but. Cette aisance a été une surprise. Au départ, je n'étais même pas sûr d'arriver à quoi que ce soit qui méritât le nom de jeûne. Ce mot de « jeûne », entendu au sens usuel et impropre dont j'ai parlé (restrictions sur deux des trois repas), me rappelait des souvenirs pénibles de carêmes fatigants, où l'on dépérissait patiemment en attendant le retour à la normale. Le jeûne véritable que je voulais essayer n'allait-il pas ressembler, en pire, à ces choses ingrates ? Or les faits furent exactement à l'opposé. Un effort constant et modéré, presque imperceptible même, me conduisit au but sans la moindre violence. Jamais, ou peu s'en faut, je n'ai peiné à la tâche. Au lieu des gênes et des désagréments que j'attendais⁴, le jeûne s'est avéré une libération.

Ainsi s'est trouvé démontré de façon éclatante, inespérée, ce que j'entrevois sans en être sûr : la fausseté de l'opinion courante, selon laquelle le religieux moderne est inca-

3. Parmi les avantages mineurs qu'on pourrait ajouter, notons seulement le temps gagné du fait qu'on s'attable une fois au lieu de trois.

4. Un léger inconvénient est le froid, que l'homme à jeun ressent particulièrement. Mais c'est bien peu de chose. On peut en dire autant d'une certaine pesanteur ressentie au réveil, quand on a mangé le soir. Assez marquée au début, elle s'atténue peu à peu.

pable de jeûner. Cette explication de l'état de fait où se trouve la vie religieuse contemporaine m'avait toujours paru suspecte : ne se donnait-on pas bonne conscience à peu de frais ? L'homme d'aujourd'hui était-il vraiment si diminué que la force physique de jeûner lui faisait défaut ? J'espérais donc prouver par l'expérience qu'il était encore possible de pratiquer, au moins en partie, l'observance abandonnée. Mais je ne pensais pas qu'il me serait facile, au bout d'un temps assez court, de la pratiquer intégralement, voire d'aller bien au-delà.

Il me paraît donc évident, à présent, que la prétendue débilite physique de l'homme moderne est un pur mythe. Si le jeûne est absent de l'Eglise et de la vie monastique d'aujourd'hui, la véritable raison de ce fait doit être cherchée ailleurs. Nous tâcherons plus loin d'y voir clair.

Perçu comme une pratique épanouissante et libératrice, le jeûne n'a pour moi rien de commun avec la sévère pénitence qu'il semble être pour tel de mes frères. Plusieurs fois, on m'a confié qu'une tentative de jeûne — mais qu'entendait-on exactement par là ? — s'était soldée par des cauchemars. Ces rêves violents me semblent indiquer que l'expérience a été mal conduite : l'inconscient l'a ressentie comme une violence. Au lieu de paraître une agression, le jeûne devrait se présenter comme la suppression d'un excédent inutile et onéreux. Quand on en a, comme j'ai pu le faire, éprouvé les bienfaits, le psychisme n'en est pas troublé, mais affermi et apaisé.

Jeûne et travail

Peut-être devrais-je aussi, à l'encontre d'autres craintes, souligner que mes recherches en matière de jeûne n'ont entraîné aucune réduction d'activité. Pas un seul jour, je n'ai dû écourter mes six ou sept heures de travail intellectuel ou renoncer à tel ou tel exercice physique. Jamais non plus, je n'ai éprouvé lassitude ou diminution de rendement. Il est

vrai que je ne suis pas un travailleur de force, ni même un véritable travailleur manuel. Cependant une bonne quantité d'énergie musculaire se dépense dans les quelque quinze kilomètres de marche rapide que je fais chaque jour, ainsi que dans une heure de travail manuel assez vigoureux, le gros de ces dépenses physiques se situant justement, je l'ai dit, dans la période de jeûne complet qui termine ma journée.

Jeûner, c'est attendre

Le jeûne que je pratique n'empêche donc pas de travailler, bien au contraire. C'est que je prends à mon unique repas la quantité d'aliments nécessaire. Comme ma communauté, je pratique l'abstinence de viande, mais celle-ci est remplacée par les œufs ou le poisson. La portion de légumes est abondante, et ma ration de pain oscille entre 350 et 400 grammes. Avec ses quatre mets, ce repas totalise un nombre de calories et de protéines largement suffisant. Jeûner ne veut pas dire s'affamer, mais prendre le nécessaire au terme d'une certaine attente. Le jeûne n'est pas essentiellement affaire de quantité, mais de temps.

Jeûne et quantité d'aliments

La quantité, pourtant, est aussi modifiée par le jeûne, au moins indirectement. Car en une fois, il n'est guère possible de manger autant qu'en trois. Si large que soit ma pitance quotidienne, elle représente une réduction importante par rapport au menu de la communauté. Au lieu de la dizaine d'aliments variés que reçoivent mes frères à leurs trois repas, je n'en prends que cinq en tout, pain compris. Cet allègement n'a rien eu pour moi que de bénéfique, et je ne serais pas surpris qu'il ait le même effet pour d'autres.

Jeûne et boissons

Un point demande sans doute à être précisé. Chaque fois

que j'ai parlé du jeûne dans des milieux anglo-saxons, où le café et surtout le thé ont l'importance que l'on sait, la première question posée après la conférence fut la suivante : « Est-ce que boire interrompt le jeûne ? » Chaque fois, je dus répondre que le jeûne traditionnel, tel que j'essayais de le pratiquer, excluait bel et bien tout liquide. L'eau claire que je prends à mon repas me suffit pour les vingt-quatre heures. De breuvage stimulant, tel que thé ou café, je ne sens aucun besoin. Quant au vin, que ma communauté prend aux jours de fête, je m'en passe pour avoir la tête plus libre. Mais peu important ces détails. Le point que je voulais marquer ici est l'incompatibilité du jeûne, tel que je l'entends, avec toute boisson prise hors de l'unique repas⁵.

Limites d'une expérience

Après avoir décrit mon expérience aussi exactement que possible, il me reste à en reconnaître les étroites limites. La première de celles-ci tient à l'âge où je me suis mis à jeûner : j'avais déjà quarante-neuf ans. La sixième décennie de la vie, au cours de laquelle j'ai fait mon essai, est sans doute un âge plus propice que la jeunesse. Malgré l'ancienneté des habitudes prises, d'où pourrait résulter une peine plus grande, on bénéficie d'une maturité physique et psychique qui facilite l'effort. L'organisme est plus solide et plus stable, les besoins alimentaires vont en diminuant. Entre vingt et trente ans, peut-être même plus tard, je ne sais si j'aurais réussi aussi aisément. Il est vrai que la fragilité dont je souffrais alors tenait peut-être justement, au moins pour une part, à un régime alimentaire inadéquat.

La seconde de mes limites vient de ce que je vis en soli-

5. Je tiens pour matériellement négligeable la gorgée de vin consommée à la messe, de bon matin, à certains jours, ainsi que la mince hostie (ou fraction d'hostie, quand je communie hors de la messe). Pour des raisons pratiques, je n'ai pu jusqu'à présent placer la communion sacramentelle le soir, juste avant le repas, comme je le souhaiterais.

tude. Plus encore que l'âge, cette situation me rend les choses faciles. Non seulement je peux régler mon horaire et mes repas comme je l'entends, mais en outre je jouis d'un calme extrêmement favorable à l'ascèse. En passant de la vie commune à la vie solitaire, j'ai constaté que celle-ci me donnait un surcroît de force inattendu. Souvent fatigué naguère en communauté, je ne le suis presque jamais depuis que je vis seul, tout en menant une existence objectivement bien plus austère. Cette observation m'a fait toucher du doigt la quantité considérable d'énergie que consomme toute vie sociale. Parler, s'ajuster aux autres, être à l'heure, tenir compte à chaque instant d'un ou plusieurs voisins, tout cela maintient, sans qu'on y pense, en un état de tension constante. La disparition de ces contraintes libère le potentiel qu'elles retenaient. Des énergies neuves en deviennent disponibles et, comme naturellement, elles se tournent vers un effort accompli sur soi-même.

Il n'est donc pas difficile de jeûner dans les conditions où je me trouve, ou du moins plusieurs obstacles sérieux sont-ils écartés de ma route. Il est clair que cette absence de certains handicaps courants restreint la portée de mon témoignage. C'est en ce sens que j'ai parlé de « limites » : mon expérience est, à certains égards, trop particulière pour être aisément généralisée.

Je devrais ajouter que je jouis d'une bonne santé. Sans être aucunement un « dur », ni physiquement ni moralement, j'ai l'avantage de n'avoir aucun problème digestif et de pouvoir prendre en une seule fois une quantité de nourriture importante. A défaut de cette dernière aptitude, il serait sans doute impossible de supporter le régime que j'ai décrit.

Compte tenu de toutes ces facilités, dont certaines sont exceptionnelles, il me semble toutefois que mon expérience du jeûne peut n'être pas sans signification pour mes contemporains, en particulier pour ceux qui cherchent Dieu dans la vie chrétienne, religieuse et surtout monastique. J'essaierai de le montrer plus loin.

La dynamique du jeûne

Auparavant, pour achever ce premier chapitre, il me faut noter que l'expérience décrite n'a justement rien d'achevé. J'ai dit où j'en étais au moment où j'écrivais. Dans six mois, un an, deux ans, cet état sera sans doute dépassé. Comme toute entreprise humaine, celle-là a sa dynamique naturelle, que je n'ai nullement l'intention d'arrêter.

L'an dernier, déjà, il m'est arrivé de prolonger le jeûne au-delà de vingt-quatre heures. Sans parler du jeûne pascal (du Vendredi saint au soir jusqu'au dimanche matin), qui ne fait aucune difficulté, j'ai tenté à six reprises de ne manger qu'au bout de quarante-huit heures, en sautant le repas du vendredi. Les résultats de ces expériences hebdomadaires furent mêlés : trois fois excellents, trois fois fâcheux.

Ne me sentant pas mûr pour ce genre d'ascèse, j'y renonçai, et depuis je cherche plutôt à réduire mon repas quotidien. Au long d'un carême, j'ai pratiqué sans difficulté le régime prescrit par saint Benoît : deux plats cuits et un cru. Peut-être réussirai-je à rendre habituel ce programme de trois mets, qui réduit d'une unité celui que j'ai décrit plus haut. En tout cas, je crois salubre de se tenir toujours en haleine par la recherche du minimum vraiment nécessaire. Cette recherche paisible et constante maintient le corps en santé et l'âme en joie.

Conclusion

Mais ce n'est là qu'un tracé en pointillé, que j'ajoute à la description de mon « jeûne régulier » pour ne pas enfermer celui-ci dans des bornes factices. Tel qu'il est, avec ses limitations actuelles, ce jeûne rudimentaire me donne assez à réfléchir, et c'est de lui seul que je veux m'occuper dans ce petit livre. Après avoir vu ce qu'il était, il nous faut le situer dans le vaste éventail des pratiques plus ou moins semblables, en rechercher l'origine et le sens, retracer ses vicissitudes dans l'histoire jusqu'à son étonnante disparition à notre

époque, enfin supputer ses chances de relèvement et la contribution qu'il peut apporter à la recherche de Dieu dans le présent.

Le jeûne régulier et les autres

Après avoir rapporté ma modeste expérience, je sens avant tout le besoin de la situer dans le vaste éventail des pratiques, anciennes ou modernes, que recouvre le terme si compréhensif de « jeûne ». Je m'en voudrais, en effet, de disserter sur ce sujet comme si tout ce que j'ai à en dire s'appliquait également à toutes les formes de jeûne. En réalité, les conduites et les motivations de ceux qui jeûnent sont variées à l'infini et, si quelque chose de commun les réunit, leurs profondes différences doivent être soigneusement prises en compte dans tout discours qui se veut honnête.

C'est donc par une évocation de cette diversité que je voudrais commencer ma réflexion sur le jeûne. Il ne s'agit nullement, on le pense bien, de dresser un inventaire complet des diverses espèces de jeûne — à supposer que la chose soit possible —, mais seulement de prendre une vue assez large de la matière pour que la spécificité du jeûne régulier apparaisse clairement et que toute équivoque soit écartée. Cette clarification préalable devrait permettre de dégager ensuite d'une expérience particulière ce qui peut être utile à tous.

Qu'est-ce que le jeûne régulier ?

Essayons d'abord de définir le « jeûne régulier », tel qu'il a été décrit dans les pages qui précèdent. L'épithète « régu-

lier » signifie deux choses : en premier lieu, la référence à une règle de vie ; ensuite, la régularité d'une observance qui revient chaque jour. Comme je l'ai dit, c'est à partir de la Règle de saint Benoît, éclairée par ses sources et par tout le contexte du monachisme ancien, que je suis arrivé à la pratique du jeûne. Et celle-ci a pour moi un caractère de régularité, puisqu'elle consiste à ne prendre, tout au long de l'année, qu'un seul repas par jour, placé à la fin de la journée.

Cette définition peut s'appliquer aux multiples observances du monachisme chrétien à travers les âges. Souvent les auteurs de règles, à commencer par saint Benoît lui-même, ont prévu des systèmes plus souples, tenant compte de la diversité des saisons et exceptant du jeûne certaines périodes, les jours fatigants de l'été en particulier. Le jeûne des moines n'en restait pas moins régulier, du fait qu'on le pratiquait de façon continue pendant des périodes prolongées et que, même en été, il revenait normalement deux fois par semaine.

Ce type de jeûne, qu'on pourrait dire habituel, implique évidemment que l'unique repas de la journée soit assez copieux pour nourrir son homme. En principe, le moine est tenu de travailler, et le jeûne ne doit pas empêcher le travail des mains, qui occupe quelque six heures par jour, non plus que le travail spirituel de l'office — appelé, d'un nom significatif, « œuvre de Dieu » — ou celui de la *lectio*. Un des caractères du jeûne régulier est d'être compatible avec toute cette activité. Il s'agit, à longueur d'année, de pratiquer tout ensemble le jeûne et les autres observances qui font la vie monastique.

Un dernier trait notable du jeûne régulier est sa finalité propre, purement religieuse et ascétique. Nous reviendrons sur ce visage spirituel de l'observance, en essayant de le décrire plus précisément. Mais il faut au moins, dès le départ, prendre acte d'une motivation qui diffère visiblement de celles auxquelles nous ont habitués les pratiques les plus fréquentes de nos jours, qu'il s'agisse du jeûne à visée médicale ou de celui de protestation politique.

Face à ce « jeûne régulier », voyons maintenant comment

se présentent les principales expériences de jeûne qui s'étagent sur les trois ou quatre millénaires de la tradition judéo-chrétienne.

Le jeûne dans la Bible

Rien de plus différent, pour commencer, que le modèle courant des jeûnes dont parle la Bible. Le plus souvent, il s'agit de jeûner un seul jour, de façon toute passagère, à l'occasion d'un événement fortuit et déterminé.

Le jour de Kippour

Le seul jeûne régulier que prescrit la Loi mosaïque est celui du Grand Pardon (*Kippour*), le dixième jour du septième mois¹ (septembre). Célébré une fois l'an, il est lui aussi limité à une seule journée. Dans ce cas, comme dans la plupart de ceux dont nous allons parler, il s'agit simplement de ne rien manger jusqu'au soir, une fois en passant, la prescription de jeûner allant d'ailleurs de pair, le jour de Kippour, avec l'interdiction de travailler.

Pratiques occasionnelles

Le fait occasionnel qui, dans la Bible, provoque le jeûne, est tantôt un deuil², tantôt une situation angoissante, dans laquelle on veut assurer à la prière le maximum d'intensité et d'efficacité. A-t-on commis une faute et encouru un châtiment du ciel³, est-on à la veille d'une bataille ou au lendemain d'une défaite⁴, se prépare-t-on à un long voyage

1. Nb 29, 7 ; Lv 16, 29-31 et 23, 27-30. Cf. Ac 27, 9.

2. 2 S 1, 12 (mort de Saül et de Jonathan) ; 2 S 3, 35 (mort d'Abner). Cf. 2 S 12, 16-23, où l'entourage de David escompte — à tort — que le roi jeûnera après la mort de son enfant.

3. 1 R 21, 27-29 (Achab) ; Jon 3, 5-7. Cf. 1 R 21, 9.12 ; Jl 1, 14 et 2, 15.

4. 1 S 7, 6 ; 1 M 3, 47 ; Jg 20, 26. Voir aussi 1 S 14, 24.

dangereux ou craint-on de voir mourir un être cher⁵ : toute circonstance dramatique de ce genre appelle une supplication renforcée par le jeûne. A celui-ci s'ajoutent souvent, comme dans le deuil, des pleurs, des vêtements déchirés, le cilice, la couche de sac, les cendres sur la tête, l'absence de bain et d'huile⁶. Tout cela, mais surtout jeûner, c'est « humilier son âme », donner des signes probants d'une détresse et d'une dévotion qui doivent toucher le cœur de Dieu.

Accompagnement de la prière, ce jeûne peut être le fait d'un individu ou d'une communauté. Dans ce dernier cas, il fait l'objet d'un décret qui oblige chaque membre du groupe : on « proclame un jeûne », afin que tous l'observent⁷. A défaut d'indication de durée, on peut suppléer habituellement la mention « jusqu'au soir », qui apparaît çà et là⁸, confirmant qu'il s'agit d'un seul jour de jeûne.

Actes commémoratifs

A côté de ces pratiques éphémères, liées aux vicissitudes imprévisibles de l'existence, apparaissent après l'Exil quelques jeûnes commémoratifs, qui s'inscrivent comme celui de Kippour au calendrier annuel. Au quatrième mois, on célèbre la brèche faite au rempart de Jérusalem en 587 ; au cinquième mois, la prise de la ville ; au septième, l'assassinat de Guedalias ; au dixième, le début du siège⁹. Revenant à date fixe, ces souvenirs des deux années terribles engendrent une ébauche de jeûne régulier : encore ponctuelle, la pratique prend déjà le caractère d'une observance. Il en sera de même

pour le jeûne commémorant le salut de la nation obtenu par Esther, et ce jeûne du mois d'Adar (février-mars) ne marquera pas seulement une journée, mais deux jours de suite¹⁰.

Quand il commémore la catastrophe nationale du VI^e siècle, le jeûne régulier revêt un aspect de deuil qui fait penser aux rites mortuaires mentionnés plus haut. Ce jeûne motivé par un malheur irréparable n'a pas la même signification que celui qui soutient une prière instante. Jeûner parce qu'on a perdu un proche, sans espoir de le faire revenir, c'est simplement laisser entendre qu'une grande douleur coupe l'appétit, ôte le goût de vivre et de manger, suspend les actes les plus fondamentaux de l'existence. D'origine physiologique, le refus de nourriture en pareil cas peut évidemment devenir un simple geste de bienséance. Depuis l'incapacité de manger, du fait de l'émotion qui vous serre la gorge, jusqu'à la pure conformation à l'usage, le jeûne pour motif de deuil peut être plus ou moins détaché de son substrat organique, plus ou moins convenu.

Au-delà d'un jour : prolongations et répétitions

Pour qui a dans l'esprit le jeûne régulier des moines, il est particulièrement intéressant de relever, parmi ces nombreux exemples de jeûnes ponctuels, quelques cas où l'acte se prolonge ou se répète au-delà d'une journée. Le Livre d'Esther, où nous avons déjà rencontré deux jours de jeûne successifs servant de commémoration annuelle, rapporte que la démarche décisive d'Esther auprès du roi fut précédée de trois jours de jeûne continu, observés non seulement par la reine mais encore, sur son ordre, par tous les Juifs de la capitale¹¹. Cette fois, il ne s'agit pas de juxtaposer plusieurs jours de jeûne distincts (ce que j'appelle « répétition »), mais de ne « rien manger ni boire pendant trois jours et trois nuits »

10. Est 9, 31.

11. Est 4, 16.

5. Esd 8, 21-23 ; 2 S 12, 16-22.

6. 1 R 21, 27-29 ; 1 M 3, 47.

7. 1 R 21, 1.12 ; 2 Ch 20, 3 ; Jon 3, 5 ; Is 58, 5 ; Jr 36, 9 ; Esd 8, 21. Cf. Jl 1, 14 et 2, 15 (« sanctifier un jeûne »).

8. Jg 20, 26 ; 2 S 1, 12 et 3, 35 (cf. 1 S 14, 24). Voir aussi Is 58, 5 (« un jeûne » = « un jour »).

9. Za 7, 5 et 8, 19.

(ce que j'appelle « prolongation »). De même, pendant les sept jours que dure la maladie de son enfant, David semble refuser toute nourriture¹². Dans d'autres passages, il est aussi question de « trois jours » ou de « sept », mais chacun de ceux-ci peut s'être terminé par un repas¹³.

Ces deux types de jeûnes, l'un prolongé, l'autre répété, se retrouvent à une plus grande échelle en certaines pages de l'Écriture. Les « quarante jours » de Moïse et de Jésus sont explicitement de la première sorte¹⁴, tandis que les « nombreux jours » de Néhémie et les « trois semaines » de Daniel appartiennent sans doute à la seconde¹⁵, qui se rapproche davantage du « jeûne régulier ».

Les premiers jeûnes réguliers

Cependant ces périodes de jeûne ont toutes un caractère épisodique qui les oppose à notre observance. Celle-ci ne se dessine vraiment que dans un tout petit nombre de textes, d'autant plus remarquables qu'ils sont plus rares. C'est d'abord le jeûne de Judith, compagnon de son veuvage, qui dure depuis trois ans et quatre mois quand elle entre en scène dans le récit biblique : « Elle jeûnait tous les jours, dit celui-ci, sauf les sabbats, les néoménies et les fêtes de la maison d'Israël. » A l'orée du Nouveau Testament, une autre veuve fait de même jusqu'à l'extrême vieillesse : « Nuit et jour (Anne) servait le Seigneur par des jeûnes et des prières¹⁶. »

A côté de ce jeûne apparemment quotidien, l'Évangile de Luc mentionne les « deux jours de jeûne par semaine » dont se vante le pharisien¹⁷. Moindre est ici la fréquence du jeûne, mais non sa régularité. Ces jeûnes réguliers contras-

12. 2 S 12, 16-23.

13. 2 M 13, 12; 1 S 7, 6 et 1 Ch 10, 12.

14. Ex 34, 28 (cf. 24, 18); Dt 9, 9 et 18; Mt 4, 2; Lc 4, 12. Voir aussi 1 R 19, 8 (Élie).

15. Ne 1, 4; Dn 10, 2-3 (simple abstinence de vin et de viande?).

16. Jdt 8, 16; Lc 2, 37.

17. Lc 18, 12.

tent avec les pratiques occasionnelles que le même Luc relève chez les chrétiens comme chez leurs ennemis, qu'il s'agisse de jeûnes (d'un jour?) précédant une affectation à l'œuvre missionnaire, un départ en mission, une séparation, ou de l'espèce de jeûne à mort voué par les quarante fanatiques de Jérusalem qui veulent assassiner Paul¹⁸.

Aspects divers du jeûne

En terminant ce tour d'horizon scripturaire, il me faut noter que le jeûne a le plus souvent, dans la Bible, une physionomie très différente de celle que je lui ai donnée, d'après mon expérience, dans le chapitre précédent. Acte exceptionnel, provoqué par des circonstances extraordinaires, il est habituellement en rapport avec l'infortune. Loin d'être vécu comme une expérience heureuse et épanouissante, il apparaît comme une façon d'« humilier (ou affliger) son âme », en compagnie des larmes et des autres expressions de la douleur. On jeûne à l'approche d'un malheur, pour obtenir qu'il soit écarté, ou après qu'il s'est produit, que ce soit pour le pleurer (deuil) ou pour éviter qu'il ne s'aggrave ou ne se répète. Du fait de son caractère insolite, le jeûne entraîne fatigue et affaiblissement : des guerriers en sont gênés ou même empêchés de combattre¹⁹. Il va de pair avec l'interruption des activités normales : le seul jeûne prescrit par la Loi a lieu un jour férié, où le repos sabbatique est de règle.

Ce visage habituel du jeûne dans la Bible, qui contraste si fort avec celui que je lui connais, n'exclut pourtant pas d'autres aspects, où je me retrouve davantage. Le jeûne de Judith et d'Anne n'est pas seulement « régulier » comme le mien. D'une façon déjà toute monastique, il s'associe au célibat et à la prière. Les jeûnes solitaires de Moïse sur la montagne, d'Élie et de Jésus au désert parlent aussi au cœur d'un moine, d'autant que les deux premiers préludent à la ren-

18. Ac 13, 2-3 et 14, 22; 23, 12.

19. 1 S 14, 24-30; 1 M 3, 17.

contre de Dieu et que le troisième, qui suit la théophanie du baptême, s'accomplit sous la motion de l'Esprit. Tout en s'accompagnant de lamentations, les jeûnes de Daniel précèdent aussi des révélations, et c'est probablement aux mêmes fins — se disposer à recevoir un message d'en haut — que les prophètes d'Antioche jeûnent avant de laisser partir Saul et Barnabé.

Aux premiers temps du christianisme

Avant de passer du Nouveau Testament à l'Église chrétienne, il est un auteur, contemporain du Christ, qui mérite d'être écouté très attentivement : le juif Philon. Selon lui, en effet, les « Thérapeutes » d'Alexandrie, véritables moines avant la lettre, observent déjà un jeûne proprement régulier, qui coïncide presque exactement avec l'observance que j'ai décrite, tout en la dépassant à plus d'un égard²⁰.

Les Thérapeutes de Philon

Ascètes juifs des deux sexes, formant une sorte de colonie semi-anachorétique en basse Égypte, ces Thérapeutes ne mangent chaque jour qu'après le coucher du soleil, « car ils jugent la philosophie digne de la lumière et les nécessités corporelles dignes des ténèbres ». Quand on sait que le jeûne bihebdomadaire du judaïsme, comme les jeûnes bibliques occasionnels dont nous venons de parler, consistait à ne rien manger avant le soir, il apparaît que ce repas vespéral quotidien des Thérapeutes — sa motivation « philosophique » mise à part — est la généralisation d'un usage juif contemporain : ce que le pharisien de l'Évangile faisait deux fois par semaine, ces moines le pratiquent chaque jour.

Cependant certains Thérapeutes vont plus loin. Leur « amour du savoir » les pousse à ne manger qu'au bout de

trois jours. Il en est même qui « trouvent tant de délices à se régaler de la sagesse » qu'ils doublent ce temps et ne prennent de nourriture qu'au bout de six jours. Ces jeûnes prolongés sont d'autant plus remarquables que le menu des repas est d'une extrême austérité : pour tous, pain et sel, avec de l'eau pour boisson ; les plus délicats ajoutent seulement une herbe : l'hysope.

Sous tous ses aspects, ce régime est du plus grand intérêt pour qui veut comprendre les pratiques du monachisme chrétien, car nous verrons que le récit de Philon, inséré deux siècles plus tard dans l'*Histoire ecclésiastique* d'Eusèbe, a inspiré sinon les expériences des premiers moines, au moins l'image littéraire qu'en ont donnée, dans des ouvrages destinés à exercer une immense influence, un Athanase et un Cassien. Pour l'instant, contentons-nous d'enregistrer les diverses modalités du jeûne en honneur chez ces précurseurs juifs : à l'unique repas vespéral s'ajoute la diète au pain et à l'eau, cette observance déjà si rigoureuse se corsant de journées et presque de semaines de jeûne absolu chez les plus fervents.

L'aspiration contemplative qui meut cette ascèse enthousiaste n'est pas non plus à négliger. Pour être formulée en termes helléniques — philosophie, amour du savoir, délices de la sagesse —, elle n'en a pas moins pour support concret la lecture et l'interprétation de la Bible, pratiquées à longueur de journée par chaque Thérapeute dans son « monastère » particulier. On songe à la parole du Deutéronome, répétée par Jésus jeûnant au désert : « L'homme ne se nourrit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu²¹. » A leur tour, les moines chrétiens d'Égypte passeront leurs journées à répéter des passages de l'Écriture appris par cœur, nourrissant leur âme de la parole divine tandis que leur estomac reste à jeun. Ainsi, pour toute cette tradition, le jeûne a dans la « méditation » scripturaire un compagnon obligé, qui aide et polarise son effort.

20. PHILON, *De vita contemplativa* 34-37 (cf. 64-71 ; 81-82).

21. Dt 8, 3 ; Mt 4, 4.

Un autre témoignage, postérieur de peu à celui de Philon, est à peine moins important pour l'histoire du jeûne chrétien : celui de la *Didachè*. Dans ce petit écrit de l'âge apostolique, il est prescrit non seulement de jeûner un jour ou deux avant le baptême, mais encore de déplacer les deux jours de jeûne hebdomadaires du judaïsme : au lieu de jeûner le lundi et le jeudi, comme le font les « hypocrites » — entendez : les Juifs —, on le fera les mercredis et vendredis²². Telle est la première attestation d'une pratique qui structurera la semaine dans toute l'Église antique et jusqu'au sein du monachisme.

De toute évidence, ce témoignage est à mettre en rapport avec le texte évangélique déjà mentionné : la prière du pharisien, où il se félicite de jeûner deux fois par semaine. Non spécifiés par Luc, ces deux jours de jeûne étaient, nous l'apprenons ici, les lundi et jeudi. Le christianisme a donc tout ensemble fait sienne et modifié l'observance juive. Les deux jours qu'il substitue à ceux du judaïsme sont évidemment choisis pour leur rapport à la Passion du Christ. Obvie dans le cas du vendredi, cette relation sera également affirmée, avec des variantes de détail — trahison de Judas, arrestation de Jésus —, en ce qui concerne le mercredi. Les premiers chrétiens réalisaient ainsi la prédiction du Seigneur : « Viendront des jours où l'Époux leur sera enlevé ; alors ils jeûneront, en ces jours-là²³. »

Cependant ce jeûne bihebdomadaire s'est différencié de celui des Juifs par d'autres traits encore. Le plus important est l'heure nouvelle assignée au repas qui y met fin : au lieu d'attendre jusqu'au soir, comme le faisait le judaïsme, on

mange dès la neuvième heure, au milieu de l'après-midi. Le jeûne chrétien des mercredis et vendredis n'est donc, comme on l'appelle parfois, qu'un « demi-jeûne ».

Le motif de cette atténuation est d'ailleurs moins, semble-t-il, un désir de facilité que le souci de garder au jeûne son caractère secret, tel que l'avait inculqué le Seigneur²⁴. Observance libre, le jeûne, pour être méritoire, ne doit pas être publié. Or la neuvième heure était le temps à partir duquel se prenait la *cena*, ou repas du soir, qui constituait le repas principal de la journée. On pouvait donc, sans trop se faire remarquer, omettre les deux repas secondaires et plus ou moins facultatifs qui la précédaient — le *ientaculum* ou petit déjeuner, le *prandium* ou repas de midi —, et manger avec tout le monde à partir de la neuvième heure, en cachant son renoncement au regard des hommes.

Ces modalités du jeûne bihebdomadaire, appelé « station », nous sont bien connues par le petit traité où Tertullien, alors passé à la secte montaniste, les soumet à une critique sévère²⁵. Dans la grande Église, dont il s'est séparé, le jeûne stationnal est libre, et il ne dépasse pas l'heure de none. Un peu plus tôt, vers 200, alors que Tertullien était encore prêtre catholique, il avait signalé et discuté, dans son traité *De la prière*, une autre particularité de cette observance : les chrétiens qui jeûnaient s'abstenaient de la célébration eucharistique, pour éviter que la communion ne rompe leur jeûne²⁶. Cette abstention leur est déconseillée par Tertullien, qui leur offre un moyen de tout concilier : en réservant les espèces consacrées reçues à la messe, pour ne les consommer qu'à l'heure de none, ils peuvent observer leur jeûne sans se priver de la célébration eucharistique et de la communion.

22. *Didachè* 7, 4 (jeûne prébaptismal, cf. JUSTIN, *Apol.* I, 61; CLÉMENT, *Recogn.* III, 67, 3); 8, 1 (jeûne hebdomadaire). Voir aussi 1, 3 (paraphrase de Mt 5, 44); 6, 3 (aliments permis et interdits).

23. Ce pluriel (Lc 5, 35) se lit dans certains témoins de Mc 2, 20, dont le texte primitif semble être au singulier (« ce jour-là »).

24. Mt 6, 16-18. Sur ce qui suit, voir J. SCHÜMMER, *Die altchristliche Fastenpraxis*, Münster, 1933 (LQF 27), p. 102-104.

25. TERTULLIEN, *De ieiunio*.

26. ID., *De oratione* 19.

A cette habitude de jeûner deux fois par semaine, qui remonte aux origines mêmes de l'Église, se joindront d'autres pratiques qu'il est moins nécessaire de décrire en détail, puisqu'elles nous sont familières. Je pense en particulier à la célébration du carême et à celle des quatre-temps, qui se sont perpétuées jusqu'à notre époque.

La première a son origine dans le jeûne complet d'un ou deux jours qui précédait la fête pascalle. Étendu d'abord à une semaine, puis à trois, il finit par embrasser quarante jours, en souvenir de la quarantaine du Christ au désert. Et comme le baptême était administré dans la nuit pascalle, ce jeûne de préparation à Pâques servit aussi de jeûne prébaptismal. Déjà la *Didachè*, nous venons de le voir, prescrivait de jeûner un ou deux jours avant le baptême, en invitant tous les fidèles à s'associer, autant qu'ils le pouvaient, au jeûne préparatoire de leurs futurs frères.

Même quand le jeûne quadragésimal se sera imposé à toute l'Église, le jeûne pascal proprement dit — toute la journée du samedi, jusqu'à la vigile²⁷ — gardera un caractère unique de rigueur et d'obligation. A la fin du VI^e siècle, le pauvre saint Grégoire, qui se sentait trop malade pour l'observer, éprouvait une honte indicible à la pensée que même les petits enfants, ce jour-là, restaient à jeun²⁸.

Cette observance, sacrée entre toutes, du jeûne pascal se réclamait de la parole de Jésus déjà mentionnée : « Quand l'Époux leur sera enlevé, c'est alors, en ce jour-là, qu'ils jeûneront. » On pouvait aussi, en une veille de baptême, songer à un autre mot de l'Évangile : « Ce genre de démon ne peut s'en aller, sinon par la prière et le jeûne²⁹. » Renoncement à Satan, le baptême appelait cette sorte d'exorcisme qu'est le jeûne — remarque qui peut s'appliquer, en deçà

du Samedi saint, à toute la période prébaptismale qu'est le carême.

Lorsque à l'unique fête pascalle s'en furent ajoutées de nouvelles, échelonnées tout le long de l'année, les plus importantes furent munies de journées d'anticipation, improprement appelées vigiles, dont le jeûne préparatoire imitait celui de Pâques. Quant au jeûne des quatre-temps, que saint Léon, au milieu du V^e siècle, croyait pouvoir attribuer aux Apôtres, il est en réalité, comme celui du carême, une institution relativement tardive, incorporant un élément très ancien. Ce dernier n'est autre que le jeûne stationnal du mercredi et du vendredi, auxquels un usage spécifiquement romain ajoutait le samedi. Le but de ces célébrations trimestrielles était de solenniser les quatre saisons, à quoi s'ajoutait le souvenir du jeûne biblique des quatrième, septième et dixième mois. Mais quels que soient les motifs donnés à chacune de ces quatre semaines et à leur ensemble, il s'agit surtout d'un rappel des antiques et vénérables « stations » de chaque semaine, survivant de loin en loin dans un monde chrétien qui les délaisse.

Comme le jeûne stationnal, celui des quatre-temps s'accompagnait de prière commune, selon la tradition biblique si bien résumée par le mot de Jésus : « prière et jeûne ». La conjonction de ces deux actes sacrés était si naturelle et si nécessaire que l'un ne pouvait guère aller sans l'autre. On le voit bien dans le cas des rogations. C'étaient à l'origine de simples journées de prière prolongée. On s'interrompait pour déjeuner, et ce repas provoquait une chute de tension spirituelle qui rendait la prière médiocre. Dans le troisième quart du V^e siècle, un évêque de Vienne, saint Mamert, remédia à cet inconvénient en supprimant le déjeuner. Associée au jeûne, la prière des rogations revêtit aussitôt une dignité et une efficacité remarquables. Bien que peu porté personnellement à l'ascétisme, Sidoine Apollinaire ne put s'empêcher de féliciter l'évêque de Vienne et d'introduire dans sa

27. Cf. CASSIEN, *Conférences* 21, 25, 3.

28. GRÉGOIRE LE GRAND, *Dialogues* III, 33, 7.

29. Mt 17, 21. « Jeûne » manque dans le parallèle de Mc 9, 29.

propre Église de Clermont ces liturgies de supplication renouvelées par le jeûne³⁰.

Chez les premiers moines

A ces usages, qui regardent en principe l'ensemble du peuple chrétien, il faut joindre ceux qui concernent spécialement les moines. Sans entrer dans l'histoire du jeûne régulier, que nous considérerons plus loin, relevons ici au moins quelques faits qui donnent une idée du contexte où s'est développé ce genre de jeûne.

Antoine et Palamon

Comme les Thérapeutes de Philon, le premier ermite chrétien dont on a raconté la vie, saint Antoine, ne se contentait pas d'observer la règle minimale du repas unique pris le soir. Dès le début de sa vie ascétique, saint Athanase nous le montre jeûnant parfois deux jours de suite ou même quatre. Quotidiens ou plus espacés, ses repas n'avaient d'autre menu que le pain, le sel et l'eau.

De même, celui qui allait devenir le père des cénobites, saint Pacôme, s'initia à la vie monastique auprès d'un vieil anachorète, nommé Palamon, qui avait pour règle de manger chaque jour en été, mais seulement tous les deux jours en hiver, et qui ne tolérât pas qu'on joigne au sel une seule goutte d'huile, même le jour de Pâques³¹.

Jérusalem au temps d'Égérie

Vers la fin du IV^e siècle, le régime des très nombreux « apotactites » (ascètes) de Jérusalem, hommes et femmes,

n'est pas moins rigoureux, au moins en carême. Selon la voyageuse Égérie, ceux qui jeûnent toute la semaine (les « hebdomadiers ») forment un groupe à part, assez important pour qu'on avance, par égard pour eux, l'heure de la messe publique du samedi. C'est seulement, en effet, après cette messe de l'aurore qu'ils rompent leur jeûne, qui dure depuis le déjeuner du précédent dimanche.

A ces deux seuls repas de toute la semaine — le samedi de très bonne heure et le dimanche à midi —, ces grands jeûneurs du carême ne prennent d'ailleurs rien d'autre que de l'eau et un peu de bouillie de farine. La même abstinence sévère est observée par ceux qui mangent plus souvent, ajoutant aux deux repas mentionnés une *cena* le jeudi, parfois aussi le mardi ou même chaque soir³².

Les régimes d'Hilarion et d'autres

Ces observances de carême sont malheureusement les seules que rapporte Égérie. Pour savoir comment moines et moniales vivaient le reste de l'année, il faut se tourner vers d'autres documents. On en a des quantités, car il n'est presque pas de Vies de saints qui ne renseignent, parfois fort précisément, sur le régime alimentaire du héros.

Il arrive même que ses régimes successifs soient mis sous nos yeux en un tableau. Ainsi Jérôme, vers le début de sa *Vie d'Hilarion*, découpe dans la longue existence du saint homme cinq périodes, pour chacune desquelles il indique le menu quotidien. La phase la plus prolongée — elle va de trente-quatre à soixante-deux ans — comportait « six onces de pain d'orge et un légume vert légèrement cuit à l'huile, sans aucun fruit ni légume sec ni rien d'autre absolument³³ ». Il va de soi que ce repas était unique, mais Hilarion se distinguait en ne le prenant jamais avant le

30. SIDOINE APOLLINAIRE, *Lettres* 5, 14, 2-3; 7, 1, 2 (écrites en 473).

31. ATHANASE, *Vie d'Antoine* 7, 6; *Première Vie grecque de saint Pacôme* (G¹) 6-7.

32. ÉGÉRIE, *Journal de voyage* 27, 9-28, 4.

33. JÉRÔME, *Vie d'Hilarion* 5, 4. Six onces font une demi-livre romaine, soit environ 165 grammes.

coucher du soleil, pas même les jours de fête ni dans ses plus graves maladies.

Les deux grands recueils d'historiographie monastique des IV^e et V^e siècles, l'*Enquête sur les moines d'Égypte* et l'*Histoire lausiaque*, décrivent aussi un bon nombre de régimes variés. Le trait le plus fréquent — il revient presque à chaque notice — est l'omophagie, ou refus de tout aliment cuit autre que le pain, parfois même sans excepter celui-ci.

Un autre reportage célèbre sur le monachisme égyptien, celui de Jean Cassien, parle d'une norme qui serait observée par les anachorètes de façon assez générale, ayant été reconnue à l'expérience comme la meilleure : chaque jour, on prend une livre de pain (un peu plus de 320 grammes), dont la moitié à la neuvième heure et le reste le soir. Aucun autre aliment ne s'ajoute à ce pain sec, considéré comme le plus sûr garant d'une chasteté sans défaut. Si l'on prend la ration en deux fois, contrairement à la règle du repas unique, c'est pour des raisons particulières d'hospitalité, qui sont expliquées par Cassien. Celui-ci note en outre qu'on est, de la sorte, plus léger pour célébrer les offices du soir et de la nuit³⁴.

Tous ces programmes d'ascèse, on le voit, associent au jeûne proprement dit, qui est affaire d'horaire, des abstinences parfois très rigoureuses et un rationnement quantitatif qui peut être draconien. Dans ces conditions, on n'est pas surpris d'apprendre que le premier grand moine d'Égypte décrit par l'*Enquête*, le fameux prophète-reclus Jean de Lyco, était d'une extrême maigreur, presque sans cheveu ni barbe. La « pâleur » due au jeûne est un trait habituel des portraits de moines, et saint Basile, qui le note chez les siens, fait aussi valoir leur faiblesse physique, en raison de laquelle on ne saurait exiger d'eux le travail que fournissent des hommes bien nourris³⁵.

Ce dernier trait est un peu suspect, car il apparaît dans une demande de dégrèvement d'impôts, mais il est évident que les restrictions alimentaires de toute sorte incluses dans le « jeûne » tendent à faire de celui-ci, même en un milieu cénobitique et modéré comme celui de Basile, une cause de faiblesse permanente. Encore un trait qu'il me faut noter avec d'autant plus de soin qu'il s'écarte de ma propre expérience.

Mélanie la Jeune et les moines de Palestine

Pour achever ce survol du monde monastique des premiers siècles, il suffira de signaler quelques sommets qui se détachent parmi tant d'autres. La grande dame romaine qu'était Mélanie la Jeune s'imposa, lors de sa conversion à l'ascétisme, des jeûnes de plus en plus stricts, ne mangeant d'abord qu'une fois par jour, le soir, puis tous les deux jours, enfin tous les cinq jours, c'est-à-dire les samedis et dimanches. De la sorte, elle s'appropriait successivement les divers renoncements qu'Égérie, trente ans plus tôt, avait vu pratiqués par les ascètes de Jérusalem au temps du carême. Pour marquer celui-ci, Mélanie ajoutait au jeûne de toute la semaine le pain d'orge et l'abstinence d'huile³⁶.

C'est également de façon habituelle que saint Euthyme, grand fondateur de monastères palestiniens au V^e siècle, ne mange rien pendant cinq jours sur sept. Son disciple, saint Sabas, fait de même dès l'âge de trente ans, durant les cinq années (469-474) où il mène la vie solitaire dans une grotte, auprès de la communauté qui l'a formé ; son jeûne s'accompagne de travail : chaque semaine, il fabrique cinquante corbeilles. Lorsque, devenu supérieur d'une laure, il prendra l'habitude d'errer au désert durant tout le carême, il ne se nourrira pendant ce temps que de la communion des samedis et dimanches.

Un de ses moines, le fameux Jean l'Hésychaste, passe aussi

34. CASSIEN, *Conférences* 2, 19-26.

35. BASILE, *Grandes Règles* 17, 2 ; *Lettres* 46, 2 et 284.

36. GERONTIUS, *Vie de Mélanie* 22 et 24. C'était en Afrique, vers 410.

la semaine sans autre repas que ceux du samedi et du dimanche. Attesté pour la période de trois ans (493-496) où il vécut en solitaire auprès de Sabas, ce régime semble avoir été aussi le sien en d'autres périodes, notamment durant les quelque cinquante années de réclusion par lesquelles il acheva son existence (à partir de 509). Il mourut en effet plus que centenaire³⁷.

La longévité est d'ailleurs un fait habituel chez ces grands moines de Palestine, dont Cyrille de Scythopolis nous a laissé une chronologie si sûre et précise. Euthyme vit jusqu'à quatre-vingt-seize ans, Sabas jusqu'à quatre-vingt-treize ans, non sans réaliser l'un et l'autre une œuvre considérable de fondateur et de supérieur. Signe qu'une austérité extrême n'empêche pas de se bien porter, ni même de déployer une activité féconde. Il est vrai qu'Euthyme et Sabas, comme l'ensemble des héros de Cyrille de Scythopolis, jeûnent et opèrent habituellement dans le cadre semi-anachorétique de la laure, où le silence et la solitude enveloppent les cinq jours ouvrables de la semaine. Leur étonnante vitalité n'est pas séparable de ces conditions.

Les carêmes de Siméon Stylite

A l'époque d'Euthyme et dans la Syrie voisine, un dernier sommet attire irrésistiblement l'attention : les performances de Siméon Stylite, dont le renom fut immense. Avant et après qu'il soit monté sur sa célèbre colonne, on le voit passer, à l'exemple de Jésus, des carêmes entiers sans rien manger.

La progression de ces tentatives héroïques est significative. A la fin de son premier carême, Siméon est trouvé gisant, inconscient, sur le sol de sa cellule, auprès des aliments auxquels il n'a pas voulu toucher. Ensuite, d'année en année, il maîtrise peu à peu l'inanition du jeûne total, réussissant d'abord à demeurer conscient, puis à rester debout et en

37. CYRILLE DE SCYTHOPOLIS, *Vie d'Euthyme* 21 ; *Vie de Sabas* 10 et 24 ; *Vie de Jean l'Hésychaste* 7 et 28.

prière ; pour cela, il commence par s'attacher et se tenir suspendu ; plus tard, il y arrive par ses propres forces³⁸. Magnifique conquête de soi, qui confirme qu'en ce domaine, comme en beaucoup d'autres, tout ou presque tout est affaire d'habitude.

Ce cas extrême met en évidence les fatigues et les souffrances qui peuvent accompagner le jeûne. Nous sommes loin, en pareil cas, du petit exercice euphorique décrit au chapitre précédent. Il est bon de regarder en face ce visage douloureux du jeûne. Même en milieu cénobitique, sa portée afflictive apparaît souvent, soit qu'on en fasse une pénalité frappant les fautes, soit qu'on l'utilise pour soutenir, à la façon de la Bible, une supplication instante en temps de détresse³⁹.

Le jeûne au XX^e siècle

Achevons ce tour d'horizon par un regard sur notre époque. Tandis que la pratique traditionnelle du jeûne, dans l'Église catholique, achevait de se dégrader et aboutissait à une quasi-suppression, d'autres milieux ont conservé ou même développé diverses façons de jeûner.

Les lois de l'Église

J'ai encore vu, avant la guerre, les chrétiens observer avec conscience, encore qu'apparemment sans enthousiasme, les règles du jeûne ecclésiastique. Carême, quatre-temps et vigiles étaient annoncés au prône, et les fidèles qui ne jouissaient pas d'un des nombreux motifs d'exemption — âge trop bas ou trop élevé, santé insuffisante, métier réputé fatigant — rationnaient leur petit déjeuner et leur dîner, réduisant ce dernier, comme on disait, à une simple « collation ».

38. THÉODORET, *Histoire des moines de Syrie* 26, 7-9.

39. *Règle du Maître* 13, 50-53, etc. (pénalité) ; 15, 39-47 (supplication).

Était-ce encore jeûner ? Non, certes, à proprement parler, si jeûne signifie absence de nourriture. Ressenti par beaucoup comme une privation pénible, ce jeûne d'Église pouvait être fort méritoire, mais ce n'était pas un jeûne. Après des siècles d'accommodements, qui avaient ruiné le principe fondamental du repas unique, la loi ecclésiastique ne procurait plus, à ceux qui l'observaient, l'expérience et le bénéfice d'un jeûne véritable.

Il existait aussi un « jeûne eucharistique », qui n'était pas sans profit. N'avoir rien mangé ni bu depuis minuit était une condition sine qua non pour pouvoir communier. Petit ou grand, suivant l'heure à laquelle se célébrait la messe, cet effort pour rester à jeun représentait, en tout état de cause, un hommage rendu au sacrement, un signe du prix qu'on y attachait, un rappel de son incomparable dignité.

Mais la règle avait des contrecoups fâcheux sur la participation à l'eucharistie et sur l'horaire des célébrations. Mise en balance avec le petit déjeuner, la communion ne l'emportait pas généralement, et seules les messes célébrées de bonne heure pouvaient compter sur un nombre raisonnable de communicants. Au reste, l'eucharistie n'ayant jamais lieu l'après-midi en ce temps-là, le jeûne eucharistique était une sorte de demi-jeûne, pour parler comme les Anciens.

Le ramadan

Pratiquement absent de la vie catholique dès cette époque, le jeûne véritable survivait cependant, et survit encore, dans le monde musulman. Ces vingt-neuf ou trente jours du ramadan, où l'on ne mange rien avant le coucher du soleil, constituent un fait social et spirituel de grande envergure.

Des observations remontant à plus d'un quart de siècle, mais que corroboreraient sans doute des enquêtes récentes, signalent toutefois un conflit entre loi religieuse et monde

moderne⁴⁰. Ressenti comme fatigant, le jeûne du ramadan s'accommode mal, dit-on, du travail habituel, qu'il oblige à réduire et à ralentir.

L'observation est à rapprocher de ce que je disais au premier chapitre. De soi, le ramadan n'est pas plus fatigant que mon « jeûne régulier », puisque le Coran ne défend pas de se rassasier, une fois la nuit venue. La possibilité de manger à la fin de celle-ci aussi bien qu'au début rend même cette observance bien moins onéreuse que la mienne. Mais l'inaccoutumance explique sans doute qu'on trouve difficile de maintenir, comme je le fais constamment et sans peine, un rythme de travail normal. Autre chose est de jeûner un mois par an, autre chose de le faire chaque jour.

L'hindouisme et Gandhi

Une autre grande religion garde vivantes des traditions de jeûne : l'hindouisme. Au début de ses *Expériences de vérité*, Gandhi évoque quelques-unes de ces pratiques familières à son milieu natal, telles que le jeûne d'*ekâdashi* (onzième jour de la quinzaine lunaire) ou ces jeûnes de dévotion, parfois héroïques, que s'imposait sa mère⁴¹.

Mais cette *Autobiographie* de Gandhi nous intéresse surtout par ce qu'elle nous fait connaître de ses propres entreprises en ce domaine. Non seulement l'ouvrage fourmille de notations diététiques, mais il rapporte les premières tentatives de jeûne prolongé de cet homme qui allait en faire de si retentissantes.

Il est significatif que les deux premiers jeûnes de caractère social accomplis par Gandhi soient des jeûnes de pénitence : une semaine d'abord (1913), puis deux (1914), pour réparer

40. J. JOMIER, J. CORBON, *Le Ramadan au Caire en 1956* (extraits reproduits par P.R. RÉGAMEY, *Redécouverte du jeûne*, Paris, 1959, p. 337-342). Voir aussi G. FARÈS, « Le jeûne de ramadan », dans *Lettre de Ligugé* 18 (janvier 1977), p. 12-26.

41. M.K. GANDHI, *Expériences de vérité ou Autobiographie*, trad. G. BELMONT, Paris, 1950, p. 11-12 et 47 (cf. 409 et 422).

de graves fautes commises par des jeunes gens dont il se sent responsable. Ce motif pénitentiel restera dominant dans la série de ses jeûnes ultérieurs, dont une demi-douzaine seront du même type. La semaine de 1913 a pour effet, note-t-il, de purifier l'atmosphère autour de lui, en même temps qu'elle l'apaise intérieurement. Il n'arrête d'ailleurs pas son activité, et ajoute à ces sept jours de jeûne complet le vœu de ne prendre qu'un repas par jour pendant quatre mois et demi, tout en maintenant strictement son régime, qui ne comporte alors que des fruits. Les deux semaines de 1914 s'achèvent plus péniblement : le jeûneur ne peut plus parler que très bas et recourt à la dictée au lieu d'écrire⁴².

Ces premiers épisodes, qui se situent en Afrique du Sud, mettent déjà en évidence plusieurs traits qu'on retrouvera constamment dans les jeûnes de Gandhi : caractère public, joint à de profondes motivations intérieures ; extrême délicatesse de conscience, alliant des principes inflexibles aux considérations et aux nuances les plus subtiles ; contexte de santé précaire et d'abstinences très rigoureuses, qui fait de ces jeûnes extraordinaires une gageure, voire un véritable risque, l'homme y entrant fragile et ne récupérant ensuite que difficilement.

Les deux premiers jeûnes de Gandhi après son retour en Inde ne sont pas moins significatifs. De trois jours seulement l'un et l'autre, ils diffèrent par leur occasion et leur nature. Tandis que le second, effectué en avril 1919 pour réparer des violences populaires, étend à la vie politique indienne les pénitences domestiques de l'époque africaine, le premier (mars 1918) a pour but d'assister des grévistes qui commencent à lâcher pied⁴³.

En entreprenant ce dernier, Gandhi ne s'est fixé aucun terme : il ne s'arrêtera qu'à la conclusion d'un accord ou au départ définitif des usines. Apparemment, il s'agit d'une

pression, mais l'impact sur les patrons, qui se trouvent être des amis du jeûneur, n'est pas voulu pour lui-même ni même tenu pour légitime. C'est le « vice » de ce jeûne que d'exercer, du fait des circonstances, pareille pression, qui est une forme de violence. L'intention de Gandhi est simplement de porter dans sa propre chair la défaillance morale des grévistes, qui manquent à leur serment de ne pas reprendre le travail avant d'avoir obtenu satisfaction.

Cette action reste donc en son fond, malgré les apparences, dans la ligne pénitentielle des pratiques déjà décrites. Cependant son effet spectaculaire — la réconciliation des deux parties au bout de trois jours — révèle le redoutable pouvoir moral du jeûne illimité, pratiqué en cette occasion pour la première fois. Par son mode et par ses résultats, l'expérience annonce les jeûnes à mort de 1932 et de 1948.

Avant et après son triduum de 1919, Gandhi provoque des jeûnes collectifs de vingt-quatre heures, à l'échelle nationale ou locale, aux fins de purification ou de pénitence⁴⁴. « Les Musulmans n'ont pas le droit de jeûner plus d'une journée, note-t-il la première fois, d'où la nécessité d'imposer cette limite au jeûne. » Jamais, d'ailleurs, il ne demandera à personne de jeûner plus d'un jour⁴⁵, alors que ses propres périodes de jeûne iront plusieurs fois jusqu'à trois semaines (1921, 1933, 1943).

On aimerait continuer à suivre cette prodigieuse personnalité dans ses expériences et ses réflexions en la matière. Notons au moins le rôle essentiel qui revient, dans sa pratique du jeûne et de l'abstinence ordinaires, aux motivations personnelles de caractère spirituel. D'abord prédominantes, sinon exclusives, les préoccupations médicales sont bientôt relayées par des soucis plus élevés, liés à l'idéal et au vœu

44. *Ibid.*, p. 591-592 et 602.

45. C. DREVET, « Les jeûnes de Mahatma Gandhi » dans RÉGAMEY, *Redécouverte*, p. 249-296 (voir p. 282). A cet aperçu général on peut joindre le tableau des jeûnes de Gandhi dans l'introduction d'*Expériences*, p. XLI-XLII.

42. *Id.*, *ibid.*, p. 437-439.

43. *Ibid.*, p. 549-556 et 602.

de chasteté. Celui-ci, prononcé en 1906 à l'âge de trente-sept ans, est au cœur d'une recherche de pureté totale, exigeant un effort intérieur sans limites, qui se reconnaît dépendant de la grâce de Dieu.

De la nécessité et de l'insuffisance, tout à la fois, du jeûne physique Gandhi a parlé mieux que personne⁴⁶. Mais on pourrait en dire autant de bien d'autres aspects du problème alimentaire dans ses relations avec la vie de l'âme. L'existence et les œuvres de Gandhi sont à cet égard d'une telle richesse qu'on peut les regarder comme un microcosme rassemblant presque tout ce qui a été expérimenté et dit d'utile sur la question à travers les âges.

Religion et thérapie

Pour achever ce panorama sommaire, il suffit de mentionner les deux formes de jeûne qui paraissent les plus vivantes dans notre Occident contemporain : le jeûne thérapeutique et le jeûne politique.

Ce n'est pas que le jeûne proprement religieux ait complètement disparu. Les apparitions récentes de la Vierge à Medjugorje ont même remis en honneur la vieille observance du mercredi et du vendredi, avec « jeûne au pain et à l'eau ». Mais la chrétienté occidentale reste dépourvue d'usages vivants et de motivations spirituelles, les chrétiens intéressés par le jeûne étant réduits le plus souvent à chercher une inspiration dans le passé ou à prendre une des voies séculières dont nous allons parler.

La pratique médicale se fonde sur les effets curatifs de l'« autodigestion » qu'entraîne le jeûne. Celui-ci, comme l'écrivait déjà Alexis Carrel, « nettoie et transforme nos tissus⁴⁷ ». Les médecins qui en font usage ne reculent pas

devant des jeûnes prolongés, mais certains tiennent le jeûne bref et fréquent pour le plus bénéfique⁴⁸.

En lisant la littérature médicale sur le sujet, il semble parfois que le jeûne régulier de la tradition monastique est exclu par la définition même qu'on donne du jeûne. Si, comme l'a écrit un médecin, « le jeûne est l'arrêt du rythme normal des repas⁴⁹ », jeûner chaque jour, c'est-à-dire faire du jeûne le rythme normal de ses repas, apparaît comme une contradiction dans les termes. Dans le cadre monastique, il faudrait donc réserver le nom de « jeûne » à des pratiques exceptionnelles, par exemple au surcroît d'austérité du carême.

Sans formuler, pour sa part, cette définition réductrice, Carrel semble avoir en vue quelque chose d'analogue, quand il vante les bienfaits d'une nourriture « tantôt abondante, tantôt rare⁵⁰ ». Les régimes monastiques plutôt raréfiés dont j'ai parlé plus haut n'obéissent pas à ce principe de variation. La régularité alimentaire est même inculquée avec force par maint auteur ancien, Cassien en particulier.

Nous aurons à prendre en compte cette conception du jeûne et de ses avantages, quand nous réfléchirons sur la façon de jeûner qui est traditionnelle dans le monachisme. A présent, il suffit d'observer que le rythme « normal », c'est-à-dire habituel⁵¹, de l'homme contemporain consiste à prendre trois repas par jour. Par rapport à cette norme-là, l'unique repas journalier du jeûne régulier représente bien un « arrêt ». Pour être permanente, une telle rupture n'en est pas moins

48. Cf. Th. RYAN, *Fasting Rediscovered : a Guide to Health and Wholeness for your Body-Spirit*, New York, 1982, p. 97-99 : un jour par semaine serait le meilleur.

49. J. TRÉMOLIÈRES, « Aspects physiologiques du jeûne », dans RÉGAMÉY, *Redécouverte*, p. 195-210 (voir p. 195).

50. A. CARREL, *op. cit.*, p. 276. Même éloge de la variation dans l'étude anonyme *Expérience et réflexions postérieures d'un religieux prisonnier de guerre*, dans RÉGAMÉY, *Redécouverte*, p. 349-379 (voir p. 361-362).

51. Équivalence qui ressort clairement chez J. TRÉMOLIÈRES, *art. cit.*, p. 195, pour qui cette « normalité » n'est qu'une question de fait (il souligne le caractère artificiel de notre loi des trois repas).

46. *Expériences*, p. 261-264 et 415-425.

47. A. CARREL, *L'Homme, cet inconnu*, Paris, 1935, p. 274.

effective. Le jeûne régulier n'en est peut-être pas un si l'on considère l'habitude actuelle du sujet, mais il est bien réel si l'on se réfère à l'usage général des contemporains, qui a été un temps celui du jeûneur lui-même.

Le jeûne politique

Dans le sillage de Gandhi, le jeûne est devenu un instrument de protestation et de pression politiques. Inutile de s'étendre sur un phénomène qui a pris assez d'ampleur pour s'imposer à l'attention de tous. Notons seulement que ce secteur actuellement si vivant est lui-même fort diversifié. Non seulement on distingue ici, comme dans la vie de Gandhi, les simples jeûnes publics et les grèves de la faim⁵², mais aux manifestations passagères, qui sont les plus fréquentes ou du moins les plus voyantes, s'ajoutent çà et là des commencements de pratiques régulières.

Certains maux permanents de notre époque appellent en effet une réaction permanente, qui cherche à s'exprimer par le jeûne. La course aux armements a ainsi provoqué, non seulement les manifestations ponctuelles que l'on sait, mais aussi des résolutions de jeûner une fois par semaine, pendant vingt-quatre ou même trente-six heures⁵³. De même, la faim qui sévit dans une grande partie de l'humanité a conduit des chrétiens de pays nantis à se priver d'un repas par semaine, dont le prix est donné à une action en faveur des sous-alimentés⁵⁴. Dans ce dernier cas, le jeûne est intimement lié à sa cause, et il procure une vraie sympathie — au sens fort — avec ceux qui souffrent. Il s'agit moins alors de protestation

52. P. TOULAT, « Jeûnes publics et grèves de la faim », dans *Christus* 29 (1982), p. 196-200.

53. J. PYRONNET, « Le jeûne. Vivre d'amour et d'eau fraîche », dans *Tychique* 45 (septembre 1983), p. 19-26 (voir p. 22 : exemples d'évêques anglicans et catholiques aux États-Unis).

54. P. WARLOMONT, « Avoir faim, geste actuel », dans *Christus* 29 (1982), p. 187-189.

publique que de conscientisation personnelle et de solidarité en actes.

Conclusion : pour une typologie du jeûne

Si rapide soit-elle, cette revue nous a mis en présence d'une quantité de « jeûnes » variés, qu'il s'agisse de leur durée, de leurs motivations ou de leurs modalités.

Le jeûne peut consister à ne rien manger pendant une demi-journée, un jour (ce qu'on peut appeler jeûne « de base »), deux jours (jeûne « prolongé ») et ainsi de suite, jusqu'à quarante jours ou à la mort du sujet. Il peut aussi consister en petits jeûnes de vingt-quatre heures qui se succèdent, chaque journée comportant un seul repas pris à une heure plus ou moins tardive (jeûne « répété »), et cela pendant une période limitée ou illimitée. Il peut encore consister à ne manger que tous les deux, trois, quatre ou cinq jours (jeûne à la fois prolongé et répété), également de façon plus ou moins durable. Au niveau élémentaire, il peut s'agir d'un repas sauté, retardé ou diminué. Entre ces diverses formes de « jeûne », les différences sont si grandes qu'on ne devrait jamais employer le mot sans préciser aussitôt de quoi l'on veut parler.

Autres sont encore les jeûnes occasionnels, sans périodicité fixe, et les jeûnes programmés, inscrits d'avance au calendrier. Leur relation différente au temps s'accompagne généralement de destinations différentes, les premiers répondant à des événements imprévisibles, les seconds commémorant des faits passés ou scandant tel ou tel cycle chronique.

Les uns et les autres peuvent avoir des significations multiples : on jeûne en signe de deuil ou de désolation, de pénitence ou de supplication, mais aussi en vue de guérir son corps ou son âme, de protester contre l'injustice ou d'impressionner l'opinion. Religieux ou simplement naturel, ascétique, médicinal ou politique, le jeûne est tantôt strictement privé, voire secret — qu'on pense aux recommandations du

Christ⁵⁵, tantôt à portée ou même à visée sociale, qu'il soit le fait d'individus ou de collectivités.

L'éventail des modalités n'est pas moins large. Car le jeûne, qui est essentiellement affaire de temps, se complique très souvent de rationnement ou d'abstinence, c'est-à-dire de privations quantitatives ou qualitatives, qui peuvent elles aussi varier à l'infini. En outre, autre chose est de rester à jeun sans rien faire ou en travaillant, dans un cadre social ordinaire ou dans un milieu spécialement approprié, avec ou sans un exercice spirituel d'accompagnement tel que la « méditation » scripturaire, avec ou sans les deux concomitants évangéliques du jeûne : l'aumône et la prière⁵⁶.

Tant de pratiques, de motifs et d'effets distincts font au « jeûne régulier » un environnement d'une extrême richesse. A les considérer, nous voyons sans doute mieux, d'abord, le peu qu'il est et tout ce qu'il n'est pas, mais nous découvrons aussi ses affinités avec maintes autres formes de jeûne. Par contraste ou par analogie, celles-ci nous aideront à mieux le comprendre et à l'apprécier.

55. Mt 6, 16-18.

56. Mt 6, 2-18.

3

Naissance et signification d'une pratique

Après avoir défini le jeûne régulier et tenté de le situer dans l'univers des pratiques apparentées, je ne me sens pas encore quitte avec l'histoire. Cette observance qui me vient du monachisme antique, c'est à celui-ci qu'il me faut en demander l'origine et le sens. Mon expérience personnelle du jeûne est une chose, la destination objective de cet acte en est une autre. Sans renier la première, je dois d'abord interroger la tradition qui me guide, afin de comprendre comment et pourquoi elle a élaboré cette règle.

Le premier pas de l'enquête consistera à repérer les plus anciens monuments qui montrent l'observation du jeûne régulier dans les monastères de cénobites. De là, je tâcherai de remonter jusqu'aux origines, érémitiques ou séculières, de cette pratique. Ensuite, j'en suivrai l'évolution dans les monastères d'Occident pendant un siècle et demi, jusqu'à saint Benoît. Enfin j'essaierai de mettre en lumière le sens de l'observance, tel qu'il se dégage des textes que nous aurons parcourus.

Les premières attestations

Chose curieuse, ce n'est pas aux origines mêmes du cénobitisme, mais trois quarts de siècle plus tard, aux alentours de 400, qu'on entend parler de jeûne quotidien dans les communautés monastiques, dont plusieurs, il est vrai, devaient le pratiquer depuis un certain temps. Dans le premier groupement cénobitique, celui de saint Pacôme en haute Égypte (vers 325), on jeûnait seulement les mercredi et vendredi¹, c'est-à-dire les deux jours de « station » observés par toute l'Église, comme nous l'avons vu. Les autres jours, un signal retentissait à midi pour le repas commun, et un second repas était préparé le soir « à cause de ceux qui sont fatigués, des vieillards et des enfants, et des grandes chaleurs ». Mais cette motivation indique déjà que le second repas était considéré comme une sorte d'anomalie, ce que confirme la suite du texte :

Il en est qui ne mangent presque rien la seconde fois, d'autres qui se contentent d'un seul repas, soit du déjeuner, soit du dîner ; certains mangent un peu de pain et s'en vont. Le repas se prend en commun ; celui qui ne veut pas venir au réfectoire ne reçoit dans sa cellule que pain, eau et sel, soit pour la journée, soit pour deux jours s'il préfère.

Sans dépasser, en principe, le jeûne ordinaire des chrétiens, le monachisme pacômien est donc travaillé par une tendance ascétique qui va bien au-delà. C'est cette tendance qui va s'affirmer dans les témoignages de la fin du siècle, où le régime communautaire lui-même imposera à tous le jeûne quotidien.

Les cénobites d'Égypte et de Gaule

Le premier en date de ces textes est la célèbre description des cénobites en Égypte, insérée par Jérôme en 384 dans sa

1. JÉRÔME, *Préface à la Règle de saint Pacôme* 5 (voir ci-dessous, note

Lettre à Eustochium². Il y montre ces moines enfermés dans leurs cellules depuis le matin jusqu'au milieu de l'après-midi (neuvième heure). A ce moment, ils se réunissent pour prier et entendre une conférence du supérieur. Celle-ci est suivie du repas, qui se prend donc quelque temps après none. On y sert « pain, légumes secs et légumes verts, avec assaisonnement de sel et d'huile », le vin étant réservé aux vieillards. Ces derniers, ainsi que les enfants, ont souvent droit en outre à un déjeuner.

Un peu plus loin, Jérôme note que « le jeûne est égal toute l'année », sauf en carême, seul temps où il est permis d'en faire plus. Durant la cinquantaine pascalle, on se contente d'avancer de trois heures le repas unique. Devenu « déjeuner » (*prandium*), ce repas de midi est considéré comme satisfaisant à la tradition de l'Église, qui interdit de jeûner pendant les cinquante jours. En même temps, on évite ainsi de se charger l'estomac en prenant deux repas.

Au fond de la Gaule, à la même époque, les quatre-vingts moines réunis autour de saint Martin de Tours semblent faire à peu près de même. En évoquant, vers 397, cette communauté de Marmoutier, Sulpice Sévère écrit que « tous prenaient leur repas ensemble après l'heure du jeûne³ ». Le repas communautaire se plaçait donc à la neuvième heure au plus tôt, et cela tous les jours, semble-t-il.

L'« Ordo monasterii » et Cassien

De façon plus précise, un petit règlement traditionnellement annexé à la Règle de saint Augustin, l'*Ordo monasterii*, atteste le jeûne quotidien jusqu'à none, au moins cinq jours sur sept. Ce document, qui a sans doute vu le jour en Afrique du Nord vers 395, prescrit de travailler manuelle-

6). Cf. *Préceptes* 90 (au moins en copte) et 103 : « midi » ; 111 et 115 : « les deux jeûnes ».

2. JÉRÔME, *Épîtres* 22, 35.

3. *Vie de saint Martin* 10, 7.

ment jusqu'à midi, et de faire ensuite la lecture pendant trois heures. « A la neuvième heure, on rend les livres » et l'on prend le repas⁴.

Cet horaire m'a longtemps laissé rêveur. J'avais peine à imaginer ces moines lisant profitablement à l'heure la plus chaude de la journée, l'estomac vide depuis la veille, après six heures de travail manuel sous le soleil d'Afrique. Tout semblait se conjuguer pour rendre ces heures de lecture infructueuses. Aujourd'hui, l'expérience du jeûne me permet de comprendre tout cela. Loin d'être le moment creux que j'imaginais, les heures précédant le repas sont les meilleures de la journée, celles où l'on a l'esprit le plus lucide et le corps le plus vigoureux. Judicieusement, l'auteur de l'*Ordo* réserve à la lecture ce moment de choix.

Pris dans les meilleures conditions, le repas spirituel précède ainsi celui du corps. De même, nous venons de le voir, les cénobites égyptiens décrits par Jérôme écoutent la conférence du supérieur juste avant de se rendre au réfectoire. Cette priorité donnée à la nourriture de l'âme répond à un vieil instinct monastique, dont une trace survit, aujourd'hui encore, dans l'usage d'écouter quelques phrases de la lecture de table avant de déplier son couvert. Mais au-delà d'une simple reconnaissance de la primauté du spirituel, il s'agit, dans le cas présent, d'un sage emploi du temps, consacrant à l'écoute de la parole de Dieu les heures où l'homme est le mieux disposé à la recevoir.

Avant de quitter l'*Ordo monasterii*, il faut noter que ce texte laconique laisse entrevoir la dispense du jeûne le samedi. Ce jour-là, en effet, ainsi que le dimanche, les frères peuvent boire du vin. L'assimilation du samedi au dimanche était générale en Orient, où l'*Ordo* semble avoir ses racines. Quand Cassien, vers 425, rapportera dans ses *Institutions* des souvenirs de ces régions remontant à une quarantaine d'années, il fera remarquer que les cénobites de là-bas ne jeûnent pas

les samedi et dimanche. Ces jours-là, ils déjeunent à midi, et le soir un deuxième repas facultatif leur est préparé⁵.

Cinq jours sur sept : cette part accordée au jeûne dans la semaine est à rapprocher de la proportion exactement inverse que nous avons rencontrée chez les pacômiens. Observant seulement les « stations » traditionnelles du mercredi et du vendredi, ceux-ci étaient en principe dispensés du jeûne les cinq autres jours. Les quelques décennies qui séparent Pacôme de Cassien et de l'*Ordo monasterii* ont donc vu un renversement complet. Au moins en apparence, car on se souvient que les moines de Pacôme ne semblaient pas faire grand cas des facilités qui leur étaient offertes⁶ — attitude qui se retrouve d'ailleurs chez les cénobites de Cassien à l'égard du dîner des jours de fête.

La Règle des Quatre Pères

Un dernier témoin reste à entendre : le troisième des « Quatre Pères », affublés de pseudonymes égyptiens, qui ont composé vers 400-410 la première règle du monastère de Lérins. Nous devons à ce Paphnuce (saint Honorat, fondateur de Lérins ?) un emploi du temps d'autant plus intéressant qu'il renferme une justification scripturaire. Apparemment obscure, cette motivation biblique n'en est pas moins précieuse, car c'est la première que nous rencontrons dans ces documents si sèchement réglementaires et peu explicites.

Arrivée à la question du jeûne, notre Règle des Quatre Pères commence donc par invoquer un texte de l'Écriture : « Pierre et Jean montaient au Temple pour prier à la neuvième heure » (Ac 3, 1). Et de conclure : « Il faut donc observer cette règle que jamais on ne mange, au monastère, avant none, sauf le dimanche⁷. »

5. CASSIEN, *Institutions* 3, 9-12.

6. D'après un texte de Jérôme (préface de sa traduction de la Règle de Pacôme) qui date seulement de 404. Cette ferveur ascétique régnait-elle déjà au temps de Pacôme ?

7. Règle des Quatre Pères 3, 2-5.

4. *Ordo monasterii* 3 ; cf. 7 (vin).

Ce raisonnement nous laisse perplexes, car nous voyons mal le lien qui unit le texte des Actes, où il s'agit d'une heure de prière, et l'observance du jeûne qu'on prétend fonder sur lui. Mais le *De ieiunio* de Tertullien, mentionné plus haut, fournit la clé de cette argumentation singulière. On y voit en effet que ce passage des Actes était déjà, au III^e siècle, considéré comme un témoignage concernant le jeûne. Pierre et Jean, pensait-on, étaient allés prier à la neuvième heure avant de prendre leur repas. A bon droit, Tertullien conteste cette exégèse, mais il atteste qu'elle avait cours — et même valeur normative — parmi les fidèles catholiques, qui fondaient sur elle leur usage de cesser à l'heure de none le jeûne des « stations »⁸.

Les deux racines historiques

La station des mercredis et vendredis

En se référant à cette phrase de Luc pour justifier le jeûne quotidien des moines, les Pères de Lérins ne font donc que reprendre à leur compte une interprétation traditionnelle. Le rapport ainsi établi entre le jeûne quotidien des moines et les « stations » de l'Église antique mérite la plus grande attention. Nous tenons là sans doute une des racines historiques du jeûne régulier. Celui-ci apparaît comme une extension du jeûne stationnal, rendu quotidien. Ce que les chrétiens, dans les siècles passés, faisaient deux fois par semaine, les moines ont décidé de le faire chaque jour.

Que le jeûne monastique ait cette origine, on peut en voir une confirmation dans le fait que Cassien emploie volontiers le mot « station » pour désigner l'heure tardive du repas des moines. Cette heure de none est celle où l'on « arrête la station du jeûne ». Il y a ainsi, pour les moines, une « sta-

tion quotidienne », qui se distingue de la « station obligatoire » des mercredis et vendredis, encore que Cassien la qualifie parfois d'« obligatoire » elle aussi⁹. Cette application du vocabulaire ancien de la *statio* à la réalité nouvelle du jeûne quotidien montre que celle-ci est regardée comme un prolongement de celle-là.

Telle est donc, semble-t-il, la première racine du jeûne régulier. On peut la qualifier de « prémonastique » ou de « séculière », le propre des moines étant de rendre continue l'observance sporadique des simples chrétiens, en l'introduisant dans la quotidienneté.

Le jeûne quotidien des ermites

L'autre racine du jeûne régulier est à chercher dans le milieu érémitique. Comme Judith avant le Christ, comme Anne au temps même de Jésus, ces autres contemporains du Christ que sont les Thérapeutes observent, selon Philon, un jeûne quotidien. Et celui-ci ne s'arrête pas à none, comme celui de la station. C'est seulement « après le coucher du soleil », on s'en souvient, que ces ascètes juifs prennent leur très frugale nourriture : pain, eau et sel, à peine agrémentés d'hysope pour les plus délicats. Encore n'est-ce là que la pratique commune à tous, certains restant à jeun pendant trois jours ou même six¹⁰.

On pourrait douter que ces exploits des Thérapeutes aient servi de modèle aux moines chrétiens, si peu enclins d'ordinaire à suivre des exemples non bibliques. Mais entre Philon et les premiers écrivains monastiques chrétiens, un auteur avait pris soin d'annexer au christianisme ces précurseurs juifs. Dans son *Histoire ecclésiastique*, rédigée un peu avant la fin des persécutions, Eusèbe de Césarée présentait les Thérapeutes

9. CASSIEN, *Conférences* 2, 25 et 21, 29, 2 (*statio ieiunii*) ; *Institutions* 5, 24 (*cotidiana statio... legitimae*) et 20 (*statio legitima*).

10. PHILON, *De vita contemplativa* 34-35 et 37 (cf. ci-dessus, chap. II, note 20).

8. TERTULLIEN, *De ieiunio* 10 (cf. 2).

comme les premiers croyants d'Alexandrie, convertis par l'évangéliste Marc, qui auraient dépassé en ferveur les premiers fidèles de Jérusalem décrits par Luc¹¹.

Ainsi christianisés, ces grands jeûneurs du judaïsme ont fasciné certains auteurs qui racontaient les premiers essais de jeûne régulier des moines chrétiens, sinon déjà ces moines eux-mêmes. Quand Athanase rapporte les débuts d'Antoine dans l'ascèse, il se souvient manifestement du récit de Philon. Antoine, dit-il,

mangeait une fois par jour, après le coucher du soleil. Parfois il ne prenait de nourriture qu'au bout de deux jours, souvent même au bout de quatre jours. Et ses seuls aliments étaient le pain et le sel, avec de l'eau pour boisson¹².

Ce régime, et le langage même dans lequel il est décrit, ressemble trop à celui des Thérapeutes pour qu'Athanase ait pu le rapporter indépendamment du texte philonien. A deux ou trois siècles de distance, Antoine apparaît ainsi comme un épigone des héros juifs. Parmi les rares traits qui le distinguent de ses prédécesseurs, on notera qu'Athanase n'a pas osé lui attribuer des jeûnes de trois et six jours, mais seulement de deux jours et de quatre.

Une réduction du même genre s'observe dans un autre morceau d'auteur monastique chrétien qui emprunte non moins visiblement, et même de façon explicite, au tableau de Philon. Quand Cassien, au début du deuxième livre de ses *Institutions*, relate les origines du monachisme en Égypte, il nous montre les disciples de saint Marc ne prenant de nourriture qu'au bout de deux ou trois jours, et pas avant le coucher du soleil¹³. Encore plus sensible que chez Athanase, la réduction est ici compensée, toutefois, par le fait que Cassien passe sous silence le simple jeûne d'un jour et présente

les « deux ou trois jours » comme la norme courante de ces premiers moines.

Quoi qu'il en soit de cette surenchère, le présent texte des *Institutions* revêt d'autant plus d'importance pour l'histoire du jeûne régulier qu'il se trouve dans un ouvrage destiné aux cénobites et qu'il prétend retracer les origines du monachisme cénobitique. Suivant un mythe que Cassien développe ailleurs¹⁴, le cénobitisme du IV^e siècle ne serait que la continuation de l'Église primitive, qui aurait déjà observé en corps des usages proprement monastiques, tels que la désappropriation individuelle et le partage des biens. Un passage remarquable des *Conférences* affirme que l'Église du temps des Apôtres observait le « jeûne égal toute l'année¹⁵ », c'est-à-dire ce que nous avons vu Jérôme présenter, avec plus de raison, comme l'habitude des cénobites égyptiens de son temps. Discutables au regard de l'histoire, ces vues de Cassien n'en sont pas moins significatives, nous le verrons. Dès à présent, nous devons en retenir que l'image des solitaires juifs dépeints par Philon a hanté non seulement l'esprit du biographe d'Antoine, mais encore celui du grand théoricien de la vie cénobitique, inspirateur de Benoît et de tant d'autres moines occidentaux, que fut Cassien.

La rencontre des deux courants

Quotidien comme celui des Thérapeutes philoniens et des premiers ermites chrétiens, le jeûne des cénobites se différencie toutefois par le fait qu'il s'arrête au milieu de l'après-midi (« neuvième heure »), sans se prolonger jusqu'à la nuit tombante¹⁶. Par là, il s'apparente plutôt au jeûne stationnal des chrétiens séculiers. Entre ce jeûne bihebdomadaire jusqu'à l'heure de none et le jeûne quotidien jusqu'au soir,

11. EUSÈBE, *Histoire ecclésiastique* 2, 17, 16-17.

12. ATHANASE, *Vie d'Antoine* 7, 6.

13. *Institutions* 2, 5, 2.

14. *Conférences* 18, 5.

15. *Ibid.* 21, 30 (référence implicite à *Inst.* 2, 5, 2; cf. *Conf.* 18, 5, 3).

16. Cependant, d'après *Conférences* 2, 25, certains ermites mangent aussi à none. Le fait est confirmé par *Conf.* 2, 11, 1. Voir *Addenda*.

il fait figure de compromis. On peut le considérer à la fois comme une généralisation du premier et comme une mitigation du second. Au reste, ce caractère de mitigation par rapport à la norme érémitique apparaît non seulement dans l'anticipation de l'heure, mais plus encore dans la composition des repas, qui ajoutent au pain et au sel des ermites les légumes verts et secs ainsi que l'huile.

Avant de clore cet aperçu des origines du jeûne régulier, notons que les moines chrétiens ne sont pas les seuls qui ont ainsi rendu quotidienne la pratique plus espacée de leurs coreligionnaires séculiers. Dans le judaïsme, déjà, le jeûne quotidien des Thérapeutes apparaissait comme une généralisation analogue, à partir du jeûne que les Juifs pieux s'imposaient deux fois par semaine. De part et d'autre, le même instinct semble avoir poussé les moines à pratiquer chaque jour l'observance bihebdomadaire des fidèles zélés, ici le jeûne jusqu'au soir des lundi et jeudi, là le jeûne jusqu'à none des mercredi et vendredi.

L'évolution jusqu'à saint Benoît

Ces origines du jeûne régulier en éclairent la signification. Mais avant de considérer celle-ci, il nous faut voir brièvement comment l'observance a évolué dans les premières générations du mouvement cénobitique en Occident.

Les faits

Au départ, vers 400, le jeûne quotidien jusqu'à none paraît fermement implanté, que ce soit dans l'Afrique augustinienne, dans la Gaule de Martin ou dans la Provence des Quatre Pères. Mais un siècle et demi plus tard, la Règle de saint Benoît atteste, au moins pour l'Italie, un sérieux fléchissement : si le jeûne se maintient en hiver et en carême, il disparaît non seulement au temps pascal, où l'on prend deux repas chaque

jour, mais encore cinq jours sur sept en été. Les seuls jours de jeûne, en cette saison, sont les mercredis et vendredis. Encore Benoît permet-il de déjeuner à midi même ces deux jours-là, si l'on travaille à la moisson ou que la chaleur devienne pénible¹⁷.

Entre les premières règles cénobitiques et celle de Benoît, quelques textes permettent d'entrevoir les vicissitudes du jeûne régulier. Une vingtaine d'années après les Quatre Pères, la Seconde Règle de Lérins ne dit plus rien de l'heure des repas, sans qu'on puisse toutefois tirer aucune conclusion de ce silence, vu l'extrême brièveté du document. Mais à la fin du siècle, la Règle dite de Macaire, qui paraît issue du même milieu lérinien, rend déjà un son inquiétant : dans un appendice, elle déclare que le jeûne des mercredis et vendredis est inviolable, sous peine de faute grave¹⁸. Qu'en est-il donc des autres jours ? Nous voilà ramenés aux antiques « stations » séculières, en deçà de la quotidienneté dont les moines avaient fait leur norme.

Ce qu'on pressentait en lisant « Macaire » devient patent quand on aborde Césaire d'Arles. Dans sa Règle pour les moniales, rédigée entre 512 et 534, il se montre sans doute un peu plus exigeant que Benoît en maintenant une fois par semaine, au temps pascal, le vieux principe du repas unique : ce jour-là, qui est le vendredi, les moniales ne prennent sans doute que le déjeuner de midi, dont se contentaient chaque jour en cette saison les cénobites de Jérôme. Mais ensuite, de la Pentecôte au 1^{er} septembre, Césaire est encore plus prudent que la Règle bénédictine : s'abstenant de rien prescrire, il remet tout à la décision de l'abbesse. En outre, le jeûne hivernal lui-même est fortement entamé : en septembre et octobre, ainsi que de l'Épiphanie à la sexagésime, on ne jeûne que les lundis, mercredis et vendredis. Ainsi le jeûne quotidien

17. Règle de saint Benoît (RB) 41, 1-7.

18. Règle de Macaire 29. Cf. Enquête sur les moines d'Égypte 8, 58.

(le samedi excepté) ne subsiste-t-il plus que du 1^{er} novembre à Noël et sept jours avant l'Épiphanie¹⁹.

Il est vrai que dans sa Règle pour les moines, écrite entre 534 et 542, Césaire revient à des normes plus sévères, les hommes étant censés plus forts que les femmes. Mais, même là, l'évêque d'Arles s'en tient, pour l'été, au jeûne des mercredis et vendredis. Après lui, les législations provençales qui dépendent de la sienne, celle d'Aurélien d'Arles et celle du monastère de Tarnant, ne se montreront pas plus exigeantes. Le recul du jeûne quotidien est donc un phénomène général et définitif. En Gaule aussi bien qu'en Italie, on se replie en été sur le jeûne bihebdomadaire de l'Église antique. Encore celui-ci n'est-il pas assuré, des entorses étant prévues plus ou moins explicitement presque partout.

L'interprétation des faits

Cette évolution générale, qui amène curieusement le cénobitisme du VI^e siècle à une sorte de compromis entre l'observance pacômienne et celle des premières règles d'Occident, comment a-t-elle été ressentie et jugée par ceux qui l'ont vécue ? Les textes provençaux ne nous en disent rien, mais ceux d'Italie le laissent entrevoir. Juste avant Benoît, la Règle du Maître, qui est sa principale source, maintenait encore, sur presque toute la ligne, les normes anciennes : jeûne quotidien jusqu'à none, même en été ; repas unique à midi au temps pascal. Mais cette fidélité à la tradition n'allait pas sans peine. Le Maître se sentait obligé de justifier l'observance primitive, et les exceptions qu'il consentait en faveur de certains frères — malades, voyageurs, enfants et vieillards — annonçaient la mitigation générale qu'allait pratiquer Benoît. En commençant son plaidoyer pour l'heure de none,

il s'écriait : « Nous qui sommes des spirituels, rougissons d'éluder le jeûne jusqu'à la neuvième heure²⁰... »

« Rougir ». Ce mot revient sous la plume de Benoît dans l'épilogue de sa Règle²¹. Certes, il ne s'agit pas là du jeûne explicitement, mais la « rougeur de honte » que Benoît dit éprouver en comparant les moines de son temps à ceux du passé est sans doute motivée au premier chef par la mitigation qu'il a conscience d'avoir opérée en cette matière. D'autres indices le confirment, notamment l'espèce de mauvaise conscience hésitante avec laquelle il s'efforce de compenser, par des restrictions au moins verbales en matière de nourriture et de boisson, l'évident relâchement de l'horaire des repas.

C'est donc bien comme un recul ou une décadence que semble avoir été ressenti l'abandon du jeûne quotidien au VI^e siècle. On peut certes, aujourd'hui, estimer que les législateurs monastiques ont alors fait preuve de sagesse et de réalisme, l'amenuisement du jeûne en été chez Benoît venant sans doute pour une bonne part de ce qu'il autorise les travaux agricoles interdits par le Maître. On peut même trouver le nouveau régime plus satisfaisant que l'ancien, dont l'uniformité méconnaissait le fait que, dans l'horaire antique basé sur le soleil, le jeûne était bien plus pesant en été, tant à cause de la chaleur que de la longueur du jour et de la brièveté du sommeil. Mais ces mérites que nous sommes enclins à reconnaître au régime mitigé de saint Benoît et de ses contemporains, il ne semble pas que ceux-ci les aient appréciés de cette façon. Ce qui frappait ces moines du VI^e siècle, c'était bien plutôt l'aspect négatif d'une évolution qui affaiblissait une des caractéristiques essentielles du monachisme.

19. CÉSAIRE, *Règle des vierges* 66, 15 (temps pascal) ; 67, 1 (été) et 2-5 (hiver) ; *Règle des moines* 22, 1.

20. *Règle du Maître (RM)* 28, 3.

21. *RB* 73, 7.

Pourquoi le jeûne régulier ?

Cette importance attribuée au jeûne parmi les composantes de la vie monastique est justement ce qu'il nous reste à expliquer. Quelle était donc la signification de cette observance, jugée si fondamentale ? Pour répondre à pareille question, on pourrait, comme je l'ai fait ailleurs²², parcourir les textes patristiques, nombreux et multiformes, qui traitent du jeûne. Mais l'approche concrète qui est la mienne ici m'incite à m'en tenir au petit nombre d'indications fournies par les documents que nous venons de rencontrer. Liées à la pratique même des cénobites, ces motivations explicites ou — assez souvent — implicites nous feront pénétrer plus sûrement que les exposés spéculatifs dans la pensée et le cœur du moine qui jeûne.

Jeûne, chasteté, prière

La meilleure façon d'entrer dans cette psychologie est peut-être de considérer les deux prototypes bibliques du jeûne perpétuel : Judith et Anne. Sans aucune théorisation, ces deux figures de femmes imposent l'idée d'un lien indissoluble unissant le jeûne à la chasteté et à la prière, au sein d'une vie consacrée à Dieu. Il ne s'agit pas ici de tel ou tel effet particulier du jeûne, mais du sceau qu'il imprime à l'être entier en soumettant à une discipline religieuse le plus impérieux des appétits corporels.

Jeûne et chasteté sont inséparables, car l'oblation de l'instinct sexuel ne va pas sans celle de l'instinct de manger. Jeûne et prière sont inséparables, car l'élévation de l'âme vers Dieu ne va pas sans détachement du créé. Bien qu'on puisse et qu'on doive prier sans cesse, même avec le ventre plein, l'âme

est bien plus libre d'aller à Dieu quand elle n'est pas absorbée par la digestion.

Je viens de faire allusion au « Priez sans cesse » de saint Paul et du Christ lui-même²³, mot d'ordre qui commande toute l'ascèse des moines et polarise leur désir. Si le jeûne est l'associé naturel de la prière, il doit revêtir, à sa façon, le même caractère de perpétuité. Comme le moine se sait invité à prier sans cesse, de même il se sent appelé à pratiquer le jeûne, non point en passant, mais de façon habituelle.

Dans cette perspective, on comprend que le carême, temps par excellence de la prière et du jeûne, apparaisse comme le symbole et le résumé de la vie monastique : « En tout temps, dit Benoît, la vie du moine doit se tenir au niveau du carême²⁴. » Plus effectif pendant ces quarante jours qu'en aucune autre période, le jeûne continu fait donc figure de norme idéale pour le moine. Préparation à la Pâque éternelle, la vie monastique en son entier doit être marquée de ce signe.

Le monachisme est par essence recherche d'unité. Il s'accommode mal des distinctions et des divisions. C'est pourquoi le jeûne occasionnel ou discontinu lui est moins naturel que le jeûne régulier, voire perpétuel.

Jeûne et aumône

Ce caractère de simplicité et de totalité, qui tend à unifier l'existence du moine dans le jeûne comme dans la prière, se retrouve en un autre domaine connexe, celui de l'aumône. Celle-ci vient aussitôt à l'esprit quand on parle de jeûner et de prier, puisqu'elle apparaît en compagnie de ces deux œuvres saintes, voire avant elles, dans le Sermon sur la montagne²⁵. Or, de même que le moine tend à jeûner tous les jours et à prier à tout moment, de même il pratique

23. 1 Th 5, 17 ; Lc 18, 1. Cf. CASSIEN, *Conférences* 9, 2, 1.

24. *RB* 49, 1.

25. Mt 6, 2-4 (aumône) ; 5-15 (prière) ; 16-18 (jeûne).

22. *La Règle de saint Benoît*, t. VII, « Commentaire doctrinal et spirituel », Paris, Cerf, 1977, p. 320-333.

l'aumône non de façon partielle mais totale : « Va, vends tout ce que tu possèdes et donne-le aux pauvres. » Qu'il s'agisse de donner son cœur dans la prière, son corps dans le jeûne ou ses biens matériels dans l'aumône, les trois grands actes religieux de l'Évangile revêtent pour lui, chacun selon son mode particulier, le même aspect d'offrande sans réserve.

Ainsi rapprochés par leur caractère commun d'œuvre évangélique poussée à fond, jeûne et aumône sont unis encore plus étroitement par un véritable rapport de cause à effet : jeûner exige et rend possible la générosité envers autrui. Déjà le troisième Isaïe insistait pour que le jeûne s'accompagnât d'actes de justice et de bonté²⁶. Mais chez les chrétiens, la relation devient encore plus stricte : ce dont on se prive en jeûnant, on le donne sous forme d'aumône. Dès le milieu du II^e siècle, un des plus anciens écrits du christianisme, *Le Pasteur d'Herma*s, pose cette règle qui rend un son si moderne : les jours de jeûne, que le chrétien se contente de pain et d'eau, calcule la somme ainsi économisée et en fasse don aux indigents²⁷. Le repas au pain et à l'eau des Thérapeutes juifs prend ainsi une portée sociale, la privation qu'on s'impose devenant source de charité.

Tandis que, dans l'Église séculière, des évêques comme saint Léon insistaient sur cet aspect caritatif du jeûne, les moines ne l'ont pas négligé. Sans établir de relation explicite entre les deux faits, Cassien note tour à tour l'extrême détachement des cénobites égyptiens et leurs extraordinaires largesses. D'une part, chacun se contente à perpétuité d'une livre de pain par jour, alors que son travail lui fait gagner bien davantage. D'autre part, les monastères expédient des cargaisons de vivres aux prisonniers des cités avoisinantes et aux populations des régions déshéritées qui les entou-

26. Is 58, 3-10.

27. HERMAS, *Le Pasteur* 56, 7. Prescription insérée tardivement, à l'intention des moines, dans un apophtegme. Voir L. REGNAULT, *Les Sentences des Pères du désert. Série des Anonymes*, Solesmes-Bellefontaine, 1985, p. 317, n° 1741.

rent²⁸. De toute évidence, c'est parce qu'ils refusent de jamais améliorer leur propre sort, comme ils pourraient le faire aisément, que ces moines peuvent se montrer aussi généreux.

Confirmé par plusieurs auteurs contemporains, ce témoignage de Cassien au sujet du monachisme égyptien ne restera pas sans écho dans l'Occident latin. Quand, dans la partie spirituelle de leurs règles, le Maître et saint Benoît énumèrent les maximes qui doivent régir le comportement des moines — les fameux « instruments des bonnes œuvres » —, ils juxtaposent « Aimer le jeûne » et « Restaurer les pauvres²⁹ ». Que cette séquence signifie bien une relation de causalité, on en a la preuve par la source littéraire du passage, une Passion de martyr où un « en vue de... » unit les deux maximes. C'est, en partie au moins, pour pouvoir nourrir l'indigent qu'on s'impose les restrictions du jeûne.

Plus pittoresque et détaillé que Benoît, le Maître illustre cette relation du jeûne et de l'aumône par une prescription charmante :

Si, à table, un des disciples veut renoncer à un peu de sa ration de boisson réglementaire ou à un morceau de pain qui lui reste..., en faisant cet acte de renoncement, le frère abstinencier dira à voix basse au cellérier qui ramasse les restes : « Prends, et que ce qui est refusé à la chair profite à Dieu ! » Alors le cellérier mettra cet aliment à part dans un vase, pour qu'il profite à Dieu heureusement. On l'ajoutera comme cadeau aux aumônes du monastère, et le cellérier le mettra dans la main d'un pauvre mendiant³⁰.

Le jeûne comme ascèse

La connexion renoncement-charité, si chère au christianisme d'aujourd'hui, n'est donc nullement étrangère à la pensée monastique de l'Antiquité. Cependant, nous aurions tort

28. CASSIEN, *Institutions* 4, 14 et 10, 22.

29. RM 3, 13-14 = RB 4, 13-14. Cf. *Passio Iuliani* 46.

30. RM 27, 47-51.

de trop y insister, car le jeûne des moines a manifestement d'autres motivations plus profondes. Dans le passage que je viens de citer, le Maître félicite avant tout le frère abstinant de « se montrer plus ami de l'esprit que de la chair, en imposant à la luxure le frein de la chasteté ». Après avoir noté, dans la ligne du Sermon sur la montagne, les rapports du jeûne avec l'aumône, il est temps que nous en considérions l'aspect proprement ascétique, dont l'importance est primordiale.

Pour cela, nous avons un bon guide en la personne de Philon, témoin du jeûne monastique chez les Juifs et inspirateur de sa pratique chez les chrétiens. D'emblée, Philon place le jeûne des Thérapeutes sous le signe de la tempérance (*egkrateia*). Celle-ci, dit-il, est pour eux « comme le fondement de l'âme, qu'ils posent d'abord afin de bâtir sur lui les autres vertus ». Et de tracer le programme de restrictions alimentaires que nous avons vu. La tempérance est donc la vertu fondamentale du moine, et elle trouve son expression la plus immédiate — avant la simplification de l'habitat et du vêtement — dans le contrôle du désir de boire et de manger.

Quand on passe de cette page de Philon à celle d'Athanase qui s'en inspire, on y retrouve le même thème, mais christianisé par une référence à l'apôtre Paul. A la suite de tentations impures, dont il a triomphé par la grâce de Dieu, Antoine comprend que le diable ne cessera de le combattre et qu'il doit en conséquence se tenir sans cesse sur ses gardes. De cette « ascèse » continuelle il trouve le mot d'ordre dans la parole paulinienne : « Traiter durement son corps et le tenir assujéti » (1 Co 9, 27). Avec d'autres pratiques — veilles, coucher sur la dure, renoncement aux onctions d'huile —, le jeûne apparaît donc comme un moyen d'assujettir le corps.

On peut même dire : le moyen par excellence. Quand un chrétien de cette époque se rappelle le mot de saint Paul, c'est aux privations alimentaires qu'il pense de façon automatique et quasi exclusive : sur des dizaines de citations de

1 Co 9, 27, il n'en est presque aucune qui ne se rapporte au jeûne. Entre beaucoup d'autres, le Maître et saint Benoît sont les témoins de cette interprétation spontanée. Dans leurs « Instruments des bonnes œuvres », la recommandation du jeûne — « Aimer le jeûne » — est introduite par un rappel de la maxime paulinienne, qui a visiblement pour but de le fonder et d'en marquer la signification chrétienne : « Traiter durement son corps³¹ ».

Tempérance, ascèse, assujettissement du corps : qu'on l'appelle comme on voudra, tel est bien en tout cas le but essentiel du jeûne et le service incomparable qu'il rend à l'homme. Chacun à sa manière, Philon et Athanase évoquent l'étonnant essor spirituel qui résulte de cette mise en condition des appétits corporels. Pour le penseur juif, le jeûne va de pair avec une intense activité de l'esprit. A longueur de jour, les Thérapeutes « philosophent », c'est-à-dire lisent et interprètent l'Écriture. Leurs audacieuses échappées à la nécessité quotidienne de s'alimenter sont provoquées par une véritable passion de connaissance religieuse, comme si la faim de contempler se développait en raison inverse de la faim de manger.

Athanase, pour sa part, est plus sobre, mais il note aussi un rapport de proportionnalité inverse entre la vigueur des facultés supérieures et la vivacité des plaisirs des sens. Affaiblir ceux-ci, c'est fortifier celles-là. Et de citer un autre mot de l'Apôtre : « Quand je suis faible, alors je suis fort » (2 Co 12, 10). La citation peut paraître plus ou moins topique, mais l'anthropologie qu'elle prétend illustrer donne à réfléchir. Que la mortification corporelle soit une exigence de l'Esprit et une condition de l'épanouissement spirituel, c'est ce que maint passage de Paul semble affirmer et ce dont témoigne en tout cas l'unanimité de la tradition ascétique pri-

31. RM 3, 11 (*corpus pro anima castigare*) = RB 4, 11 (*corpus castigare*).

mitive, continuée par le monachisme. Ma propre expérience du jeûne, si limitée soit-elle, m'a pleinement fait vérifier cette loi.

Deux fondements scripturaires du jeûne

Pour revenir au texte de la Première aux Corinthiens qu'Athanase place en exergue de tout le programme ascétique d'Antoine — « Je traite durement mon corps et le tiens assujéti » (1 Co 9, 27) —, on peut dire qu'il constitue, du fait de son application constante au jeûne dans la littérature patristique, le principal fondement scripturaire de cette pratique, considérée du point de vue de l'ascèse. Mais il est une autre parole du Nouveau Testament qui joue un rôle important dans ce domaine, en faisant apparaître un aspect différent du jeûne. C'est le mot de Jésus, rapporté avec de légères variantes par les trois Synoptiques : « Les fils de la noce peuvent-ils jeûner (ou s'affliger) pendant que l'époux est avec eux ? Viendront des jours où l'époux leur sera enlevé. C'est alors qu'ils jeûneront, en ces jours-là³². »

Le grand intérêt de cette parole évangélique est de mettre le jeûne en rapport direct avec la personne du Christ. Et non seulement le jeûne, mais aussi son opposé : la dispense du jeûne, voire l'interdiction de jeûner. C'est à ce dernier titre que le mot est cité par Cassien, dans une *Conférence* qui traite justement « De la relâche (du jeûne) au temps pascal³³ ». C'est en effet une loi de l'Église, entérinée par le monachisme, qu'on ne jeûne pas aux jours où l'on célèbre spécialement le Christ ressuscité, de nouveau présent parmi les vivants, que ce soit le dimanche de chaque semaine ou la cinquante pascalle de chaque année. Et puisque le Christ est présent dans chacun de nos frères chrétiens ou moines — « Tu as vu ton frère, tu as vu le Seigneur » —, le monachisme applique le mot, très logiquement, à l'événement reli-

gieux que constitue, pour le moine ou le monastère, l'arrivée d'un hôte. C'est encore Cassien qui le note : quand on reçoit la visite d'un hôte, force est de suspendre le jeûne en son honneur, parce que l'Époux est là³⁴.

Ainsi l'interruption du jeûne apparaît comme un signe de la présence du Christ. Corrélativement, le jeûne est lié à son absence. Et cela non seulement aux jours où l'on commémore spécialement sa disparition — les mercredi et vendredi de chaque semaine, les jours avant la Pâque de chaque année —, mais encore durant tout le laps de temps qui précède son dernier avènement. Certes, au long de ces siècles de notre histoire chrétienne, le Christ nous est bien présent, puisqu'il vit et que nous vivons de sa vie. Mais non moins réellement, il est absent, puisqu'il reste invisible et comme étranger à notre monde sensible.

C'est cette absence permanente du Christ qui fonde le jeûne régulier. Hormis les jours de fête où l'Église rappelle la rencontre de Pâques et anticipe celle de la Parousie, le temps chrétien est tout entier marqué par l'éloignement de l'Époux, l'attente de sa venue, et par suite le jeûne. A cette absence du Christ s'ajoute d'ailleurs la solitude habituelle du moine : les visites du Seigneur sous les espèces d'un hôte ne font qu'interrompre en passant un état normal de séparation.

Le mot de Paul — « Je rudoie mon corps » — et celui de Jésus — « Quand l'époux leur sera ôté... » — placent donc le jeûne chrétien sous deux lumières très différentes. Le premier manifeste sa destination ascétique, pour le bien du jeûneur lui-même. Le second le définit par rapport à une autre personne : le Christ. Dans la première perspective, la vie présente est considérée comme un temps de lutte et d'effort, où l'homme divisé, désordonné, cherche à reconquérir son unité et son ordre intérieurs. Dans la seconde, la vie apparaît comme un temps de séparation, où l'on aspire à voir le Christ et à entrer dans son royaume. Ici, l'absten-

32. Mt 9, 15 ; Mc 2, 19-20 ; Lc 5, 34-35. Cf. ci-dessus, chap. II, note 23.

33. CASSIEN, *Conférences* 21, 18, 2.

34. ID., *Institutions* 5, 24 (cf. *Conférences* 21, 18, 2).

tion de nourriture vise à discipliner l'appétit en le réduisant au strict nécessaire. Là, elle regarde vers la venue du Christ, comme si l'acte animal de manger, égoïste de soi, appelait une présence amicale pour devenir communion.

Place du jeûne dans le christianisme selon Cassien

Porté par ces deux racines scripturaires, le jeûne fait corps avec la vie chrétienne parfaite que veut être l'existence des moines. Que celle-ci l'exige de façon habituelle, personne peut-être ne l'a marqué plus fortement que Jean Cassien. Relire quelques pages de ce grand auteur sera sans doute la meilleure façon d'achever de pénétrer dans l'esprit du jeûne régulier.

Déjà, la cinquième *Conférence* de Cassien donne au jeûne une place significative, au principe même de l'effort ascétique et du pèlerinage vers la Terre promise. Cassien traite là des « huit vices principaux » catalogués par son maître Évagre. Le premier de ceux-ci est la *gula*, c'est-à-dire le dérèglement de l'appétit de manger. Rapprochant les sept vices suivants — de la luxure à l'orgueil — des sept nations de Canaan dépossédées par Israël sous Josué, Cassien identifie la *gula* à l'Égypte, terre dont le peuple élu a dû d'abord sortir pour entreprendre la lutte contre ces nations.

En d'autres termes, l'ascèse du jeûne est la première démarche de l'homme en quête de perfection. Cette « sortie d'Égypte » précède et conditionne tout l'effort de purification des vices. Le chrétien, le moine, sont nécessairement des jeûneurs. Cesser de jeûner, c'est retourner en Égypte³⁵.

Non moins vigoureux et suggestif, sous son revêtement mythique, est l'aperçu pseudo-historique de la *Conférence* 21. A la faveur du quiproquo d'Eusèbe sur les Thérapeutes de Philon, considérés comme les premiers chrétiens d'Alexandrie convertis par saint Marc, Cassien fait du « jeûne égal

toute l'année », nous l'avons vu, une pratique de l'Église entière à l'époque des Apôtres. Ce que les chrétiens de son temps font en carême, les premiers chrétiens, assure-t-il, le faisaient sans cesse. Le carême, avec ses trente-six jours et demi de jeûne, n'est que la dîme de l'année. Si l'on est passé de la totalité du temps à cette fraction, c'est que le peuple chrétien a vite perdu sa ferveur première — le décret du concile de Jérusalem rapporté par Luc (Ac 15, 28-29) en serait la preuve — et que les Apôtres, pour enrayer la décadence, ont dû fixer une période minimale durant laquelle, au moins une fois l'an, on reprendrait l'effort spirituel de la purification et du service de Dieu³⁶.

Dans ce mythe des origines de l'Église, le jeûne va de pair avec le renoncement à la propriété attesté par les Actes des Apôtres. L'un et l'autre sont des effets naturels de la grâce du Christ, des caractéristiques normales du chrétien. Ce que l'Ancienne Loi imposait de façon obligatoire et limitée — le paiement de la dîme, l'observation du jeûne de temps à autre —, l'Esprit du Christ pousse à l'accomplir spontanément et sans réserve : on abandonne tous ses biens et on jeûne tous les jours. Ce dépassement de la loi par la dévotion volontaire, sous l'effet d'une grâce de détachement et d'amour illimitée, est pour Cassien le propre de l'Évangile. Reprendre le droit de propriété et la possession de biens privés, c'est revenir à l'Ancien Testament, perdre la liberté chrétienne, retomber sous le joug de la Loi.

Ainsi associé au conseil évangélique de pauvreté, le jeûne est également inséparable des conseils de chasteté et de non-violence. De même que le Christ invite celui qui veut être parfait à abandonner tous ses biens, de même il le provoque à se faire eunuque pour le royaume des cieux. Et la chasteté totale, jusque dans les regards et au fond du cœur, va de pair avec l'amour des ennemis, l'abandon de la vengeance,

35. ID., *Conférences* 5, 18.

36. ID., *ibid.* 21, 28-30.

tion de nourriture vise à discipliner l'appétit en le réduisant au strict nécessaire. Là, elle regarde vers la venue du Christ, comme si l'acte animal de manger, égoïste de soi, appelait une présence amicale pour devenir communion.

Place du jeûne dans le christianisme selon Cassien

Porté par ces deux racines scripturaires, le jeûne fait corps avec la vie chrétienne parfaite que veut être l'existence des moines. Que celle-ci l'exige de façon habituelle, personne peut-être ne l'a marqué plus fortement que Jean Cassien. Relire quelques pages de ce grand auteur sera sans doute la meilleure façon d'achever de pénétrer dans l'esprit du jeûne régulier.

Déjà, la cinquième *Conférence* de Cassien donne au jeûne une place significative, au principe même de l'effort ascétique et du pèlerinage vers la Terre promise. Cassien traite là des « huit vices principaux » catalogués par son maître Évagre. Le premier de ceux-ci est la *gula*, c'est-à-dire le dérèglement de l'appétit de manger. Rapprochant les sept vices suivants — de la luxure à l'orgueil — des sept nations de Canaan dépossédées par Israël sous Josué, Cassien identifie la *gula* à l'Égypte, terre dont le peuple élu a dû d'abord sortir pour entreprendre la lutte contre ces nations.

En d'autres termes, l'ascèse du jeûne est la première démarche de l'homme en quête de perfection. Cette « sortie d'Égypte » précède et conditionne tout l'effort de purification des vices. Le chrétien, le moine, sont nécessairement des jeûneurs. Cesser de jeûner, c'est retourner en Égypte³⁵.

Non moins vigoureux et suggestif, sous son revêtement mythique, est l'aperçu pseudo-historique de la *Conférence* 21. A la faveur du quiproquo d'Eusèbe sur les Thérapeutes de Philon, considérés comme les premiers chrétiens d'Alexandrie convertis par saint Marc, Cassien fait du « jeûne égal

toute l'année », nous l'avons vu, une pratique de l'Église entière à l'époque des Apôtres. Ce que les chrétiens de son temps font en carême, les premiers chrétiens, assure-t-il, le faisaient sans cesse. Le carême, avec ses trente-six jours et demi de jeûne, n'est que la dîme de l'année. Si l'on est passé de la totalité du temps à cette fraction, c'est que le peuple chrétien a vite perdu sa ferveur première — le décret du concile de Jérusalem rapporté par Luc (Ac 15, 28-29) en serait la preuve — et que les Apôtres, pour enrayer la décadence, ont dû fixer une période minimale durant laquelle, au moins une fois l'an, on reprendrait l'effort spirituel de la purification et du service de Dieu³⁶.

Dans ce mythe des origines de l'Église, le jeûne va de pair avec le renoncement à la propriété attesté par les Actes des Apôtres. L'un et l'autre sont des effets naturels de la grâce du Christ, des caractéristiques normales du chrétien. Ce que l'Ancienne Loi imposait de façon obligatoire et limitée — le paiement de la dîme, l'observation du jeûne de temps à autre —, l'Esprit du Christ pousse à l'accomplir spontanément et sans réserve : on abandonne tous ses biens et on jeûne tous les jours. Ce dépassement de la loi par la dévotion volontaire, sous l'effet d'une grâce de détachement et d'amour illimitée, est pour Cassien le propre de l'Évangile. Reprendre le droit de propriété et la possession de biens privés, c'est revenir à l'Ancien Testament, perdre la liberté chrétienne, retomber sous le joug de la Loi.

Ainsi associé au conseil évangélique de pauvreté, le jeûne est également inséparable des conseils de chasteté et de non-violence. De même que le Christ invite celui qui veut être parfait à abandonner tous ses biens, de même il le provoque à se faire eunuque pour le royaume des cieux. Et la chasteté totale, jusque dans les regards et au fond du cœur, va de pair avec l'amour des ennemis, l'abandon de la vengeance,

35. Id., *Conférences* 5, 18.

36. Id., *ibid.* 21, 28-30.

la non-résistance aux torts qu'on subit³⁷. Cet ensemble de dons absolus et libres, qui caractérise le disciple du Christ, place la vraie vie chrétienne au-delà de toute lettre et de tout commandement, dans la liberté de l'amour et de l'Esprit.

C'est de tout cela que le jeûne est solidaire, sous le régime de la grâce et de l'Évangile. Le jeûne perpétuel du moine est, aux yeux de Cassien, une de ces prestations spontanées de l'homme touché par la grâce du Christ et mû par l'Esprit. Signe efficace de détachement par rapport au monde et d'attachement à Dieu seul, il fait partie de la condition de l'homme régénéré, en marche vers le royaume.

Ces vues d'un théoricien de la vie monastique au V^e siècle peuvent sembler discutables sur bien des points, au regard d'une exégèse et d'une théologie plus modernes. Leur valeur n'en est pas moins grande pour restituer l'atmosphère dans laquelle s'est développée la pratique du jeûne régulier. Héritant moi-même de celle-ci, je suis reconnaissant à Cassien de m'expliquer ce qu'elle signifiait pour les Pères qui l'ont établie. Sur ce point comme sur beaucoup d'autres, sans me dissimuler ce que de telles théories ont de problématique, je les reçois comme une lumière sur ma vocation, qui est de suivre le Christ dans le sillage des Pères, en écoutant la parole de Dieu d'une oreille accordée à la leur. Cette pratique du jeûne régulier, dont j'éprouve les bienfaits, j'aime à savoir qu'elle se reliait, dans l'esprit de ceux qui l'ont instituée, aux grands renoncements évangéliques qui font le disciple du Christ.

37. Mt 19, 12 et 5, 27-30 (chasteté); 5, 38-48 (non-violence). — CASSIEN, *Conférences* 21, 33, 2-3 (chasteté); 3-5 (pauvreté); 38-48 (non-violence).

4

Étapes et causes d'un déclin

L'absence du jeûne chez les moines d'aujourd'hui

De toutes les communautés de moines, noirs ou blancs, qui militent aujourd'hui sous la Règle bénédictine, il n'en est aucune, à ma connaissance, qui observe de près ou de loin l'horaire des repas fixé par saint Benoît. Au lieu de prendre un seul repas, plus ou moins tardif, les jours de jeûne — c'est-à-dire plus de la moitié de l'année —, et deux au maximum les autres jours, les moines de notre temps s'en accordent trois au minimum chaque jour que Dieu fait, le matin, à midi et le soir. Tel est le phénomène massif et étrange sur lequel je voudrais réfléchir à présent. Comment et pourquoi en est-on venu à cet état de choses, où une observance fondamentale du monachisme, dûment codifiée par le Père des moines, se voit tranquillement mise de côté par l'unanimité de ses disciples ?

Une exception qui confirme la règle

Cependant, à peine ai-je écrit ce mot d'« unanimité » que me vient en mémoire une tentative récente qui le démentit. Non, il n'est plus tout à fait vrai qu'aucune communauté bénédictine ne pratique la Règle en matière de jeûne. Mais

l'entreprise est si neuve, si isolée, si frêle encore que l'on ose à peine la regarder comme une institution promise à durer.

J'ai vu l'an dernier, à la fin d'une tournée aux États-Unis, ce que je n'avais jamais vu : un groupe d'hommes qui observent littéralement la Règle de saint Benoît. Au fond d'un cañon du Nouveau-Mexique, à plus de 2 500 mètres d'altitude, dans une solitude séparée par quelque 45 kilomètres de la plus petite agglomération, une douzaine d'hommes, jeunes pour la plupart, vivent joyeusement dans l'extrême pauvreté, le travail manuel et la louange de Dieu. Des cases en terre battue, à la mode indienne, un mobilier plus que sommaire, l'absence de confort et de commodités servent de cadre à cette existence sans compromis. Entièrement chanté, l'office divin a toute l'ampleur que lui donne la Règle, avec un temps de prière silencieuse après chaque psaume, selon l'usage du monachisme ancien.

L'horaire des repas est aussi celui de saint Benoît, qu'il dépasse même parfois. En ce mois de novembre où j'étais en visite, on mangeait une fois par jour, après l'office de none, vers 16 h 30. Ceux qui en ont besoin peuvent, m'a-t-on dit, déjeuner le matin. La plupart attendent jusqu'à cet unique repas de communauté.

Mais ce n'est là qu'une exception, aussi singulière que belle. La situation générale est celle que j'ai dite, et elle requiert une explication. Depuis vingt ou trente ans que j'y réfléchis, plusieurs causes me sont venues à l'esprit, sans m'expliquer adéquatement le phénomène. Je les mentionnerai d'abord, avant d'entreprendre une enquête nouvelle.

A la recherche d'une explication

L'affaiblissement de l'homme moderne ?

La première explication qui me fut donnée, et que j'ai crue à moitié pendant plusieurs décennies, est celle de la diminu-

tion des forces humaines depuis l'Antiquité. Aujourd'hui je crois, ou plutôt je sais d'expérience, qu'elle est entièrement fausse. Inutile d'y insister, puisque j'ai déjà dit, au début de cet essai, comment j'en avais constaté la fausseté. Si l'homme très moyen que je suis n'éprouve aucune difficulté à pratiquer le programme intégral de la Règle, et même à aller bien au-delà, il ne fait pas de doute que ce programme reste à la portée des hommes d'aujourd'hui.

Cependant ce mythe de l'affaiblissement des santés reste très répandu et contribue puissamment à maintenir l'état de choses actuel. Aux moines et à leurs supérieurs, sans parler des pasteurs de l'Église et des congrégations romaines, il offre une justification simple, obvie, rassurante, d'une pratique qui est en réalité profondément anormale.

Le travail ?

Avant même de me prouver par l'expérience que cette explication ne vaut rien, les soupçons qu'elle éveillait en moi m'ont fait chercher dans une autre direction. Pressentant que nous avons autant de forces que les Anciens, mais que nous les employons autrement, je me demandais où les énergies dépensées jadis dans le jeûne s'investissaient à présent. Il me parut probable que le travail les avait absorbées et nous empêchait aujourd'hui de jeûner. Je voyais dans la disparition du jeûne le signe et l'effet d'une sorte d'extraversion collective : du travail sur soi qu'est l'ascèse on était passé à un travail sur les choses si exclusif et si exigeant qu'il ne laissait aucune force disponible pour un autre effort.

Moins mauvaise que la précédente, cette explication contient sans doute une part de vérité. De fait, besoins alimentaires et travail vont de pair. Le « Maître », auquel saint Benoît doit tant, interdisait à ses communautés le travail des champs, parce qu'un tel labeur les empêcherait de garder le jeûne. Obligé d'admettre certains de ces travaux agricoles,

Benoît mitige en conséquence la règle des jeûnes et octroie des suppléments.

Ce qui était vrai en ce temps se vérifie encore actuellement. Si les moines ne travaillent pas tous la terre, tant s'en faut, il reste que leurs activités, intellectuelles ou pratiques, requièrent une alimentation suffisante. Depuis quelques décennies, en particulier, le travail a pris dans les monastères une importance accrue, et il tend à épouser le rythme du travail moderne, avec les exigences de régularité, de rendement et de confort que l'on sait. Un estomac bien calé semble faire partie de ces conditions d'un travail relativement intense et rentable, nécessaire à l'équilibre des personnes comme à la vie économique des communautés.

Cependant, en répétant cette explication que je me suis donnée naguère¹, j'en vois aujourd'hui toute la faiblesse. Car il n'est pas vrai que le jeûne régulier, tel que je le pratique, empêche de travailler ou même diminue le rendement. Sans doute un jeûne plus rigoureux, comportant des rations inférieures aux besoins de l'homme qui travaille, aurait-il cet effet de frein. Mais il ne s'agit pas de cela. La Règle légifère pour des hommes qui passent au moins six heures par jour au travail manuel. Mon régime, qui va bien au-delà de ce qu'elle prescrit, n'a fait que développer ma capacité de travailler. A condition de prendre, à l'unique repas, une quantité de nourriture suffisante, les vingt-trois heures précédant le repas suivant sont pleinement utilisables pour le travail, les dernières du cycle quotidien s'avérant même de beaucoup les meilleures. Depuis que j'attends le soir pour manger, mes après-midi sont bien moins lourds et fatigants qu'au temps où je prenais un déjeuner.

Ce prétexte du travail est donc à peine moins illusoire que celui des santés. Mais, comme ce dernier, il s'est emparé des

esprits et agit fortement contre toute reprise du jeûne. Dans les communautés féminines, en particulier, qui ont du mal à vivre et des obligations de travail rigoureuses, bien des supérieures ne veulent pas entendre parler de ce qu'elles considèrent, faute d'expérience personnelle, comme une cause d'affaiblissement pour les sœurs et un péril pour la subsistance du monastère.

La vie commune ?

Après ces deux théories insatisfaisantes, il me faut encore en mentionner une qui fut le fruit de mes premières expériences de vie solitaire. J'ai noté, dans les premières pages de ce livre, la relation qui unit le jeûne à la solitude. L'homme solitaire économise la part importante d'énergie qui se dépense dans la vie sociale, et ses forces intactes sont disponibles pour tout effort d'ascèse, celui du jeûne en particulier. On peut donc se demander si l'incapacité de jeûner qu'éprouvent les moines modernes ne tient pas dans une large mesure à l'intensité de leur vie communautaire, qui n'a fait que s'accroître, depuis le Concile, avec le développement des relations fraternelles et l'essor du « dialogue ».

Ici encore, le témoignage des Anciens est éclairant. Au sein même de la vie solitaire, tel grand moine a éprouvé une sorte d'incompatibilité entre les échanges avec autrui et le jeûne. L'admirable auteur mystique que fut, au VII^e siècle, Isaac de Ninive nous a transmis cette observation, qui pourrait bien être de sa part une confidence :

Un moine parmi les Pères ne mangeait que deux fois par semaine. Il nous dit : « Le jour où je parle à quelqu'un, il ne m'est pas possible d'observer la règle du jeûne selon mon habitude, mais je suis obligé de rompre le jeûne². » (Et de conclure que) la garde de la langue [...] donne secrètement la force d'accomplir les œuvres manifestes qui se font par le corps.

1. En dernier lieu, dans *La Règle de saint Benoît*, t. VII, op. cit., p. 322. Une remarque de Ph. ROUILLARD, art. « Jeûne », dans *Catholicisme* 6 (1967), col. 833, va dans le même sens.

2. ISAAC DE NINIVE, *Œuvres spirituelles*, traduites (sur le grec) par

Une expérience analogue nous est rapportée dans un texte attribué au même Isaac, mais qui semble appartenir en réalité à un auteur syrien postérieur, Jean Saba de Dalyatha (VIII^e siècle) :

Un Père m'a dit [...] : « Chaque fois que je suis en relation avec d'autres, je mange trois ou quatre biscuits dans la journée [...] Mais que je me sépare des autres pour vivre dans l'*hèsychia* (silence, solitude, contemplation), le premier jour je mange un biscuit et demi, le deuxième jour un seul. Lorsque enfin mon intelligence s'est enfoncée dans l'*hèsychia*, je m'efforce de manger un biscuit entier, et je ne peux pas [...] Mais si quelqu'un vient me parler, ne serait-ce qu'une heure, il m'est impossible de ne pas ajouter quelque chose à ma nourriture et de ne pas manquer à ma règle³. »

Tout se passe donc comme si les relations avec le prochain, les conversations en particulier, diminuaient la maîtrise de soi requise pour rester à jeun. On pourrait ajouter que la célébration communautaire de l'office divin a parfois été ressentie comme une œuvre fatigante qui excusait de jeûner. Catherine de Bar (Mère Mechtilde du Saint-Sacrement), qui fonda au XVII^e siècle les Bénédictines de l'Adoration perpétuelle, apprend un jour que les sœurs de sa fondation de Rouen peinent à chanter l'office. A la première occasion, promet-elle, elle leur enverra le renfort d'une bonne voix, et en attendant, tout le monde est dispensé du jeûne de règle. Deux autres lettres confirment la gravité du problème⁴. Conçu comme une œuvre externe, qu'il faut accomplir coûte que coûte avec un certain décorum, l'office choral absorbe

J. TOURAILLE, Desclée de Brouwer, 1981, p. 71 (Discours 3). Le même propos se lit dans le texte syriaque. Voir ISAAC OF NINEVEH, *Mystic Treatises*, trad. A.J. WENSINCK, Amsterdam, 1923, p. 260 (389 Bedjan).

3. ISAAC DE NINIVE, *op. cit.*, p. 249 (Discours 43). Ce texte manque dans le texte syriaque traduit par WENSINCK. Voir *Addenda*.

4. CATHERINE DE BAR, *Non date tregua a Dio. Lettere alle monache 1641-1697*, Milan, 1979 (Jaca Book 49), p. 155-156 et 170.

une grande partie des forces disponibles, aux dépens de cet autre élément essentiel de la vie monastique qu'est l'ascèse.

Ainsi, qu'on chante le Seigneur ou qu'on parle aux hommes, la parole semble être un obstacle au jeûne. Pour peu qu'on accentue la dépense d'énergie qu'elle entraîne, moines et moniales trouveront difficile de maintenir leurs restrictions alimentaires. Sans doute est-ce là une des raisons du lent déclin du jeûne à travers les âges et de sa disparition à notre époque.

Au reste, tout en constituant le principal moyen d'échange entre les personnes, la parole n'est qu'un des éléments de la vie sociale qui concurrencent l'effort du jeûne. En son entier, la vie communautaire est consommatrice d'énergie. La nécessité constante d'être à l'heure, de se conformer à son entourage, de faire attention à ses voisins et de les supporter, d'éviter ou de dissiper les tensions avec autrui impose une contrainte incessante qui ne va pas sans dépense de forces. Dès lors, on comprend que les cénobites aient toujours eu un régime alimentaire plus large que les ermites. Cette différence ne tient pas seulement au nombre et à l'obligation de tenir compte des plus faibles. Elle est liée au poids de la vie commune, que l'ermite ne porte pas sur ses épaules. A la limite, ce fardeau ne devient-il pas un véritable empêchement pour qui voudrait jeûner ?

Cependant je crains que nous ne soyons encore fort loin de l'explication que nous cherchons. La vie communautaire ne suffit certainement pas à rendre compte de notre incapacité de jeûner. A preuve, le fait que le jeûne réglementé par saint Benoît est bien destiné à des hommes vivant en communauté. Aujourd'hui encore, ce jeûne s'avère praticable, non seulement pour des solitaires comme moi, mais encore pour les cénobites du Nouveau-Mexique dont je viens de parler, qui n'observent d'ailleurs pas un silence particulièrement rigoureux. J'ajouterai que, d'après mon expérience, le jeûne très modéré qu'envisage la Règle n'est certes pas facilité par les contacts et les conversations, mais non point rendu impos-

sible. Avec un peu d'habitude, on le maintient sans peine un jour où l'on a reçu une visite ou même donné une conférence.

Vers d'autres causes

Tout en retenant qu'une certaine façon de mener la vie communautaire peut militer contre le jeûne, il faut donc renoncer à expliquer la disparition de celui-ci par la simple pratique de celle-là. La cause du phénomène reste à trouver.

Une étude serrée des documents qui jalonnent l'évolution des observances monastiques, depuis le haut Moyen Âge jusqu'à nos jours, serait nécessaire pour retracer les étapes de cet effondrement progressif du jeûne et les motifs invoqués ou sous-jacents dans chaque cas. A son défaut, je voudrais au moins survoler de très haut ces quatorze siècles, en m'arrêtant à quelques faits bien connus et en considérant non seulement les observances des monastères, mais aussi la loi générale de l'Église et la pratique des fidèles. Il apparaît en effet au premier coup d'œil que les moines et le peuple chrétien ont suivi des voies parallèles, qui aboutirent à peu près en même temps, de nos jours, au même résultat. Compte tenu d'une certaine austérité propre aux moines, les deux évolutions sont donc solidaires et ressortissent probablement à des causes analogues.

L'évolution dans l'Église d'Occident

L'évolution ayant consisté globalement dans le passage d'un seul repas, pris à la fin de la journée, à deux (midi et soir), puis à trois (avec le petit déjeuner), plusieurs faits sont à considérer. D'abord l'avancement de l'heure du repas unique ou principal, qui s'est déplacé progressivement du soir au milieu de l'après-midi et à la fin de la matinée. Ensuite l'adjonction d'un repas secondaire, la « collation », qui a

pris la place du premier à la fin du jour. Enfin l'apparition du petit déjeuner aux premières heures du matin.

L'anticipation du repas

Du ^v^e au ^{viii}^e siècle, moines et fidèles ne mangent pas avant le soir durant le carême. Un des premiers faits annonçant un fléchissement est l'exemple célèbre de Charlemagne⁵, qui prenait son repas dès la neuvième heure (environ 15 heures), en invoquant les nécessités de l'étiquette : les dignitaires qui le servaient à table étant eux-mêmes servis ensuite par de moins dignes, et ceux-ci à leur tour par des inférieurs, ces repas successifs de servants qui mangeaient après leurs supérieurs s'échelonnaient au long de l'après-midi, de la soirée et du début de la nuit, les derniers ne se mettant à table que vers minuit. L'empereur considérait donc comme un devoir de ne pas trop faire attendre ses sujets et anticipait pour lui-même l'heure du repas, non sans avoir célébré l'office de vêpres, qui devait précéder le repas du soir.

Ce cas particulier ressortissait à une tendance générale, comme on le voit par certaines réactions épiscopales. En 797, Théodulfe d'Orléans s'efforce de maintenir le repas le soir, à l'encontre de ceux qui l'avancent à none (milieu de l'après-midi). L'innovation ayant fait son chemin, un évêque de la fin du ^x^e siècle, Rathier de Vérone, tiendra l'heure de none pour légitime, et même pour préférable à vêpres. L'usage de manger dès le milieu de l'après-midi était donc établi, ou peu s'en faut, dès cette époque.

En 1072, le concile de Rouen insiste pour le maintien de cette « neuvième heure », déjà menacée par de nouvelles anticipations, en rappelant l'heure de vêpres primitive. Celle-ci reste théoriquement de règle pour tous, fidèles et religieux,

5. Rapporté par L. THOMASSIN, *Traité des jeûnes de l'Église*, Paris, 21700, p. 349-350. Sauf mention spéciale, les faits mentionnés ci-après sont empruntés à cet ouvrage, ainsi qu'à E. VACANDARD, art. « Carême », *Dictionnaire de théologie catholique* 2 (1905), col. 1724-1750.

comme le rappelle saint Bernard dans un sermon, mais le système horaire de l'époque, hérité de l'Antiquité, permet de considérer que la période vespérale commence dès la fin de la neuvième heure. Les moines sont probablement les seuls, dès lors, à observer réellement le jeûne jusqu'au soir, comme on le voit par exemple dans les *Coutumes de Chartreuse*, rédigées par Guigues vers 1120⁶.

Canonisée par les théologiens scolastiques, par saint Thomas d'Aquin en particulier, l'heure de none ne tardera pourtant pas à céder comme celle de vêpres. Dès la fin du XIII^e siècle, le franciscain Richard de Middleton prône l'heure de sexte (midi), et les docteurs qui le suivront ne seront pas d'un autre avis. Comme le vieux principe du repas vespéral reste en vigueur, on continue de célébrer l'office de vêpres avant de manger. D'où l'aberration liturgique que j'ai encore vu pratiquer dans mes premières années au monastère : les vêpres chantées avant midi pendant tout le carême. Du moins reconnaissait-on ainsi que l'heure réelle du repas anticipait sur l'heure normale, qui demeurerait celle des origines.

À la fin du XVII^e siècle, certains particuliers et même des communautés religieuses n'hésitaient pas à prendre leur repas avant midi même en carême. L'oratorien Louis Thomassin, qui le constate sans plaisir, esquisse à ce propos, avec finesse et humour, le mécanisme de la longue évolution par laquelle le repas quadragésimal a passé insensiblement du soir au milieu du jour et même dans la matinée :

Il est arrivé apparemment autrefois à l'heure de vêpres et de none, lorsque la fin du jeûne y était fixée, la même chose que nous voyons arriver à l'heure de midi, à laquelle la fin du jeûne est maintenant déterminée. On ne peut déterminer le temps de ces choses que gros-

6. GUIGUES, *Coutumes de Chartreuse*, Paris, 1984 (Sources chrétiennes 313), p. 160 (3, 1), 164 (4, 12), 186 (11, 4), etc. Cf. *Aux sources de la vie carthusienne*, La Chartreuse, 1967, t. VI, p. 587 : le repas du carême se prenait alors vers 16 heures, ce qui, compte tenu de diverses données, représente la fin du jour.

sièrement, ou environ une telle ou une telle heure : *circa meridiem, circa horam nonam, aestimata hora uespera*. De là vient qu'en prévenant un peu cette heure, on ne passe pas pour rien faire de contraire à la règle du jeûne. Cependant, dans une longue suite d'années, en avançant toujours un peu, il se trouva enfin qu'environ l'an 1200 on avait déjà avancé les offices de vêpres et la fin du jeûne de l'heure de vêpres à l'heure de none, ce changement s'étant fait si imperceptiblement que, quand il fut consommé, les savants mêmes ne savaient même pas qu'il se fût fait aucun changement. Ce fut de la même manière que depuis l'an 1200 les offices de vêpres et la fin du jeûne ayant été fixés environ l'heure de none, en la prévenant toujours un peu durant deux ou trois siècles et prétendant que c'était toujours environ la même heure, on porta et on fixa et les vêpres et le repas du jeûne environ l'heure de midi en l'an 1500. Depuis l'an 1500, quelques-uns ont prévenu le midi, prétendant que c'était toujours environ le midi⁷...

Au sein de ce mouvement général, qui enveloppe l'ensemble de l'Église, quelle a été la démarche des moines, qu'il s'agisse du jeûne ecclésiastique ou de leur propre jeûne de règle ? Beaucoup plus lente, sans doute, que celle des fidèles et de leurs pasteurs, mais pour aboutir à peu près au même terme.

Dans la seconde moitié du XIII^e siècle, une remarque de Bernard Ayglier, abbé du Mont-Cassin, en son commentaire de la Règle, montre que le repas des jours de jeûne régulier continue d'être pris vers l'heure de none⁸. Mais les *Déclarations* cassiniennes de 1680 mettent le repas à midi, aussi bien aux jours de jeûne monastique qu'en temps de carême⁹. À la même époque, l'Abbé de Rancé lui-même ne se montre pas plus rigoureux :

On ira au réfectoire les jours de jeûne de l'Église, c'est-à-dire

7. *Traité des jeûnes*, p. 360 (je modernise l'orthographe). Les repères chronologiques donnés ici par Thomassin sont notablement en retard sur ceux que j'ai indiqués plus haut d'après les faits qu'il allègue lui-même.

8. In *Regulam S. Benedicti Expositio*, Mont-Cassin, 1894, p. 293.

9. *Regula S. Benedicti... cum Declarationibus... Congregationis Casinensis*, Venise, 1723, p. 86 et 104.

durant l'avent et le carême, à midi et demi ; les jours de jeûne de l'Ordre, spécialement depuis l'Exaltation de la sainte Croix, 14 septembre, jusqu'à l'avent, à midi, et le reste du temps à dix heures et demie¹⁰.

Un siècle plus tard, aux approches de la Révolution, la congrégation de Saint-Maur en est à peu près au même point : repas à midi aux jours de jeûne ecclésiastique, à 11 heures les autres jours, y compris ceux du jeûne de règle¹¹.

C'est seulement à la Révolution, avec la réforme de Dom Augustin de Lestrange, qu'on voit apparaître chez les trapistes un parti de stricte conformité aux observances bénédictines primitives. Les *Règlements* de la Val-Sainte¹² ont un horaire mobile où le « dîner » passe de 11 h 30 ou 12 heures (jours sans jeûne) à 14 heures (jeûne de règle en été), 14 h 30 (hiver) et 16 h 15 (carême).

Maintenu, non sans vicissitudes, pendant un siècle par une partie des monastères trappistes, ce régime ne survivra pas, toutefois, à la réunion des trois congrégations issues de la Trappe (1892). Dans tous les monastères, aujourd'hui, on mange en tout temps vers midi presque invariablement. Même les chartreux ont cet horaire fixe qui caractérise le monachisme moderne : hiver comme été, qu'il y ait ou non jeûne de règle, le premier ou unique repas se prend à 12 heures. En carême, il est seulement retardé d'un quart d'heure.

10. *Règlements de la Trappe*, Paris, 1690, p. 118, cité par L. DUBOIS, *Histoire de l'Abbé de Rancé et de sa réforme*, t. II, Paris, 1869, p. 87. La seconde édition des *Règlements*, Paris, 1718, p. 15, dit la même chose en d'autres mots.

11. *Regula S.P. Benedicti et Constitutiones Congregationis S. Mauri*, Paris, 1770, p. 127.

12. *Règlements... de Notre-Dame de la Trappe*, Fribourg, 1794 (1795 en réalité), t. II, p. 7-23.

La « collation » du soir

En se déplaçant ainsi du soir vers midi, le repas des jours de jeûne laissait vacante sa place primitive à la fin de la journée. La tentation de prendre quelque chose à ce moment devait se présenter, et elle se présenta. Quand on y eut cédé, un second élément du jeûne, et le plus important, disparut : au lieu de ne faire qu'un seul repas par jour, on en fit deux.

L'abandon du principe du repas unique, qui est l'essentiel du jeûne, semble s'être produit plus tôt en Orient qu'en Occident. Dès le milieu du XI^e siècle, le cardinal Humbert, porte-parole de l'Église romaine, le reprochait aux Grecs, en vantant la fidélité des Latins. Les Grecs, dit-il, se permettent de prendre à ce second repas « des fruits ou des herbes ». Même légère, cette nourriture solide prise en dehors de l'unique réfection paraissait scandaleuse à un Occidental.

Je dis bien : nourriture solide, car boire du liquide était depuis longtemps autorisé les soirs de jeûne. Dès le VI^e siècle, les moines de la région romaine pour lesquels est écrite la Règle du Maître prenaient de la boisson avant de se coucher, quand ils avaient mangé à none. Au temps du carême, où ils mangeaient le soir, ce dernier tour de boisson était supprimé. Cependant le concile monastique d'Aix-la-Chapelle, en 816, l'autorise expressément durant cette période.

Vers la même époque, on entend même parler de « fruits » pris par les moines de certains monastères romains, avec la boisson, pendant la lecture qui précède complies¹³, mais ce texte laconique et peu connu, qui se contente de déclarer qu'on fait ainsi « hiver comme été », n'envisage pas assez nettement

13. *Ordo Romanus* 18, 8-9 (rédigé vers la fin du VIII^e siècle en pays franc). La réunion est appelée *collecta*. Le terme *collatio*, qui finira par désigner le petit repas du soir, vient de ce que les *Conférences* (*Conlationes*) de Cassien sont, selon la Règle bénédictine (chap. 42), la lecture type de cette réunion avant complies. — Vers la même époque, l'*Ordo Cassinensis II* (*Ordo officii*) 8, constate qu'on « mange un morceau », en même temps qu'on boit, après vêpres, les jours d'automne où le repas est à none.

le cas des jours de jeûne, ceux du carême en particulier, pour qu'on ose affirmer l'existence d'une dérogation aussi ancienne à la règle du jeûne. Serait-elle prouvée, d'ailleurs, il faudrait peut-être y voir une trace d'influence grecque sur ce milieu monastique romain où les Orientaux, en ces siècles, étaient nombreux.

Quoi qu'il en soit de ce témoignage exceptionnel, les boissons de la fin du jour allaient effectivement devenir, dans les siècles suivants, l'amorce d'un petit repas solide. Au XIII^e siècle, saint Thomas d'Aquin admettait déjà qu'on joigne au liquide des « électuaires », sortes de confitures, qui rassuraient à la fois par leur inconsistance et par leur caractère pharmaceutique. Des produits analogues, encore à demi liquides ou fondants, resteront en usage aux derniers siècles du Moyen Âge sous le nom d'« épices », jusqu'à ce qu'enfin, au XVI^e siècle, on entende parler de *cibus* (nourriture solide) et de pain. D'abord pris en très petite quantité — saint Charles Borromée n'accorde encore à ses gens qu'une once et demie (45 grammes) —, ce pain prendra peu à peu du poids et s'adjoindra d'autres aliments. Au XVIII^e siècle, on en sera à huit onces de nourriture (près de 250 grammes), comprenant des laitages et de petits poissons...

Que les moines aient suivi cette évolution, on le voit notamment par l'exemple des chartreux. Au milieu du XIV^e siècle, ils prennent l'habitude de boire du vin les soirs de jeûne, et à la fin du XVI^e, ils s'accordent en outre un morceau de pain. Ce régime reste le leur aujourd'hui, encore que la collation reste facultative et ne soit pas prise par tous¹⁴.

Particulièrement significatives, en cette matière, sont les vicissitudes du monde cistercien, de la Trappe en particulier. En 1690, les *Règlements* de l'Abbé de Rancé accordent trois onces de pain (90 grammes) à la collation les jours de jeûne

de l'Ordre, deux onces (60 grammes) à celle des jours de jeûne d'Église¹⁵. Mais trente ans plus tard, la seconde édition des *Règlements* ne permet plus que deux onces et une once respectivement¹⁶. A la fin du siècle, Dom Augustin de Lestrangne ne laissera plus rien subsister de cette concession étrange à la Règle. Avec lui, pour une centaine d'années, reparait le régime primitif dans toute sa pureté : comme chez saint Benoît, on mange une fois par jour, après none ou après vêpres, et c'est tout. Enfin, en 1892, Léon XIII mettra fin à cette générosité héroïque, considérée comme incompatible avec la faiblesse des tempéraments modernes. L'union des trois congrégations trappistes obligera ceux qui la maintenaient encore à y renoncer.

Ce périple des fils de Rancé à la recherche du jeûne perdu est préfiguré par l'expérience du réformateur de la Trappe lui-même. A deux reprises, en 1672 et 1673, Rancé et ses moines ont bravement essayé de pratiquer le carême tel que le prescrit la Règle. Il faut lire, dans l'*Histoire* de l'Abbé Dubois, le récit pathétique de ces tentatives. Enflammés par la parole de leur supérieur, les religieux de la Trappe présentent celui-ci de franchir le dernier pas qui les sépare de ce « sommet de la Règle de saint Benoît » qu'est le grand jeûne. D'abord hésitant, Rancé se laisse convaincre :

Il fut résolu qu'on observerait les jeûnes de carême aux termes de la Règle de saint Benoît, c'est-à-dire qu'on ne ferait durant ce saint temps qu'un seul repas, sans collation, vers quatre heures du soir, après vêpres. Cette grande austérité commença le 7 mars 1672. L'Abbé ne l'avait permise que par forme d'essai. Il s'élança

15. *Règlements*, Paris, 1690, p. 132, cité par DUBOIS, *op. cit.*, p. 87. D'après Gervaise (manuscrit de Port-du-Salut, p. 146-147; voir ci-dessous, note 17), ce régime n'a été établi par Rancé que « deux ans après » le carême manqué de 1673. Les religieux le « traitèrent de relâchement honteux, dont ils ne cessaient de se faire confusion ».

16. *Règlements*, Paris, 1718, p. 23. Ce régime est un retour à celui que, d'après Gervaise, Rancé avait d'abord fixé en 1673.

14. Ce renseignement, ainsi que ceux qui concernent l'usage actuel des chartreux, me vient d'une chartreuse de France. Pour les statuts de 1359 et 1580, voir *Statuta* II, 4, 13; II, 10, 21.

le premier, comme l'aigle, et ses aiglons le suivirent dans son vol sublime. Ils se soutinrent environ pendant vingt-cinq jours à cette élévation. Le pain était si grossier et si lourd, le cidre si mauvais, les portions de légumes si chétives, les veilles nocturnes si longues, les travaux si durs, la psalmodie si pénible, l'air si malsain, à cause des exhalations des étangs et des flaques d'eau, les tempéraments si affaiblis par les fièvres qui régnaient chaque automne, que les forces leur manquèrent. Bientôt il fut impossible de soutenir la régularité avec les quelques religieux valides qui restaient encore debout, et ce fut à grand-peine qu'on arriva jusqu'à Pâques.

Cette tentative eût été bien suffisante pour décourager des pénitents ordinaires ; mais ces fervents disciples de saint Benoît ne voulurent pas s'avouer vaincus ; ils revinrent à la charge l'année suivante pour obtenir un second carême, comme le précédent, espérant plus de succès. Ils manifestèrent même le désir d'observer les jeûnes réguliers, surtout depuis l'Exaltation de la sainte Croix jusqu'à l'avent, avec la même rigueur que ceux de l'Église, excepté qu'on prendrait l'unique repas vers deux heures et demie, après l'office de none.

Ce furent d'abord de longues résistances de la part de l'Abbé de Rancé ; puis, enfin, il crut devoir céder, et on commença le jour de la Toussaint de cette année 1672. A la fin du carême de 1673, les rangs furent encore plus dégarnis que l'année précédente : la défaillance fut presque générale. Le dimanche de la Passion, un tiers des membres de la communauté étaient à l'infirmerie. Plusieurs autres se traînaient à peine à l'office et au travail, comme autant de spectres ambulants ; une dizaine seulement se maintenaient par la force extraordinaire de leur constitution¹⁷.

17. L. DUBOIS, *op. cit.*, p. 85-86. D'après L. LEKAI, « The Problem of the Authorship of De Rancé's "Standard" Biography », dans *Collectanea Cisterciensia* 21 (1959), p. 157-163, cet ouvrage recouvre une biographie écrite un siècle et demi plus tôt par le trappiste F.A. GERVASE, dont Dubois s'est contenté de renouveler la présentation. Grâce à l'obligeance du Père bibliothécaire de Port-du-Salut, qui conserve un des deux manuscrits de cette Vie inédite (texte révisé par Dom Couturier, comme celui du « manuscrit de Septfons » cité par Dubois et aujourd'hui perdu), j'ai pu comparer Gervaise et Dubois, qui diffère plus de son modèle que ne le laisse supposer Lekai. Gervaise lui-même suit ici d'assez près l'Abbé DE MARSOLLIER, *La Vie de Dom A.-J. Le Bouthillier de Rancé*, Paris, 1703, vol. I, p. 331-333.

Selon le même ouvrage, ces deux expériences manquées auraient fait réfléchir le réformateur de la Trappe et expliqueraient l'horaire prudent que nous avons vu établi par les *Règlements* de 1690.

On peut sourire de cette page tragi-comique. Mais plus que son style du XVIII^e siècle retouché sous Napoléon III, ce qui me paraît savoureux est le fond même de l'histoire. Pour qui sait combien il est facile, aujourd'hui encore, d'observer ce que prescrit la Règle, il y a quelque chose de piquant dans le spectacle de ces premiers trappistes qui s'évertuent héroïquement et vainement à faire une chose aussi simple. S'ils peinent à ce point et échouent pour finir, c'est manifestement qu'ils s'y sont mal pris.

Deux défauts majeurs apparaissent dans leur démarche. Avant tout l'impréparation : changeant leur régime d'un coup, ils subissent le choc insoutenable d'une austérité dont on ne s'aperçoit même pas quand on l'embrasse peu à peu. Ensuite, la base ruineuse de l'entreprise : insuffisance du menu habituel et mauvais état sanitaire. Si, au lieu d'ajouter l'horaire des jeûnes à des abstinences excessives, à des rations chétives, à des préparations culinaires délibérément repoussantes¹⁸, ces pauvres moines l'avaient essayé avec les forces normales que donne l'alimentation prévue par la Règle, ils auraient eu moins de mal à l'observer. Les « fièvres¹⁹ » et autres handicaps mentionnés achèvent d'expliquer leur échec. De celui-ci on ne peut rendre responsables les prescriptions

18. Voir à ce sujet P. LE NAIN, *La Vie de Dom A.-J. Le Bouthillier de Rancé*, t. II, Paris, 1719, p. 576 : pain noir mêlé de paille, bouillie à l'huile, carottes gâtées, choux sans assaisonnement... Appliqué de 1668 à 1674, c'est-à-dire à l'époque des deux tentatives de carême intégral, ce régime aurait été ensuite adouci, « de sorte qu'on pût manger avec moins de dégoût » (p. 577).

19. Détail absent du récit des deux carêmes chez Marsollier et chez Gervaise, mais confirmé par LE NAIN, qui parle, pour les années 1674-1681, de plus de trente religieux emportés par des rhumatismes et des fluxions de poitrine (p. 577).

de saint Benoît : elles ont été appliquées dans des conditions déplorables, contre toute raison.

De cette histoire instructive on peut retenir plusieurs leçons de méthode, que nous devons nous rappeler plus loin. Pour l'instant, je voudrais seulement souligner la double conclusion qu'en tira Rancé : maintien des abstinences et abandon de l'horaire des jeûnes, ainsi qu'on le voit dans ses *Règlements*. D'une part, on se refuse non seulement la « chair des quadrupèdes », seule proscrite par la Règle bénédictine, mais encore le poisson, les œufs et même le beurre²⁰. D'autre part, on mange au plus tard à midi et demi, avec une collation le soir, au lieu de l'unique repas au milieu de l'après-midi ou après vêpres. Aggravation d'un côté, mitigation de l'autre : ce choix déséquilibre le régime institué par la Règle. En accentuant un des éléments de l'ascèse bénédictine aux dépens de l'autre, Rancé a privé ses moines de l'expérience irremplaçable du vrai jeûne, et l'Église entière d'un spectacle qui aurait pu être suggestif : celui de sa pratique primitive revivant en plein âge moderne.

Mais il était dit que l'abstinence, dans le monachisme moderne, l'emporterait finalement sur le jeûne. Quand Dom Augustin de Lestrange, à l'instar de l'expérience de 1672-1673, aura ajouté la seconde de ces « pénitences » à la première, une partie des monastères trappistes ne tardera pas à revenir au régime de Rancé, et c'est ce régime de sévères abstinences, jointes à l'absence de jeûne proprement dit, qui sera pris pour base de l'union de 1892.

Au milieu du siècle qui sépare Lestrange de cet abandon final du jeûne, il est très curieux d'observer le comportement d'un moine qui alla chercher à la Trappe l'observance rigoureuse dont il rêvait. En 1849, le Père Jean-Baptiste Muard, fondateur de la Pierre-qui-vire, revient d'Italie, où il a découvert la Règle de saint Benoît, et passe plusieurs mois à Aigue-

belle, avec deux compagnons, pour s'initier à sa pratique. Le grand monastère méridional est de ceux qui restent fidèles à la réforme de Lestrange :

Les religieux ne font aucun repas avant deux heures et demie de l'après-midi depuis le 15 septembre, avant quatre heures pendant le carême.

Et c'est justement pendant le carême de 1850 que s'achève le noviciat trappiste de Jean-Baptiste Muard. L'expérience est dure. Un des compagnons du Père pense en mourir.

La plupart des religieux se voient autorisés, bien avant la fin du carême, à prendre le mixte (petit déjeuner) à 11 h 30 et, seul avec Dom Orsise (l'abbé d'Aiguebelle), le Père Muard arrive à Pâques ayant intégralement observé les jeûnes prescrits²¹.

Ainsi donc le fondateur de la Pierre-qui-vire a revécu pour son compte l'expérience rancéenne de 1672-1673, pâtissant, comme les trappistes du XVII^e siècle, d'un jeûne de carême bénédictin assorti d'une abstinence plus que bénédictine. Insulté ou non par cette expérience²², il a eu lui-même à légiférer pour sa fondation. Or on le voit refaire exactement, dans ses Constitutions²³, ce qu'avait fait Rancé : abandonnant l'horaire des jeûnes, il retient seulement l'abstinence et l'aggrave autant qu'il peut.

21. D. HUERRE, *Jean-Baptiste Muard*, la Pierre-qui-vire, 1950, p. 317.

22. En fait, il semble que ses Constitutions aient été rédigées à Subiaco, avant son passage à Aiguebelle.

23. Publiées seulement après sa mort (1854) : *Sainte-Marie de la Pierre-qui-vire, Constitutions des Bénédictins du Sacré-Cœur-de-Jésus*, Sens, 1855. Voir p. 13-14 et 48-50. A son tour, Charles de Foucauld gardera les trois repas courants, tout en accentuant l'abstinence trappiste, à laquelle il ajoute l'absence de fromage et d'huile (il admet toutefois le lait). Voir *Constitutions* 32, dans Frère CHARLES DE JÉSUS, *Œuvres spirituelles. Anthologie*, Paris, 1958, p. 430 (cf. p. 549).

20. Cependant les laitages restent admis (*Règlements*, 1718, p. 19-20).

Bien qu'il désire se conformer en tout à la Règle de saint Benoît et soit animé d'un zèle extrême pour la pénitence, le Père Muard juge le jeûne de règle « très difficile à observer dans nos contrées, pendant l'hiver surtout, à cause des rigueurs de la saison qui exigent qu'on prenne une nourriture plus abondante que pendant l'été », et aussi parce que c'est l'époque des prédications, auxquelles il veut que s'adonnent certains de ses religieux. Tout en parlant d'un « jeûne durant toute l'année », il prescrit donc un repas principal toujours à midi, avec collation le soir, celle-ci étant même « assez forte ». Et pour compenser cette mitigation, il joint aux abstinences de la Trappe (viande, vin, poisson, œufs, beurre, sucre, miel) une liste de retranchements supplémentaires : ni fromage, ni laitage, ni huile. Faisant de cette abstinence le « signe caractéristique de la société », il projette d'y astreindre les membres de celle-ci par un « vœu spécial de le garder en tout temps et en tous lieux, sauf les cas où le Supérieur croirait devoir en dispenser ».

Pour l'abstinence, contre le jeûne : l'option de Rancé devient ici parfaitement explicite et réfléchie. Comme ceux du XVII^e siècle, nos pénitents du XIX^e sont prêts à faire la plus maigre chère, mais non à laisser passer les heures habituelles des repas. On s'imposera des restrictions héroïques, à condition de continuer de se mettre à table, comme tout le monde, à midi et le soir.

L'apparition du petit déjeuner

Le dernier pas, dans la dégradation du jeûne, a été l'instauration du petit déjeuner. Ce repas supplémentaire, pris dès le début de la journée, n'a fait son apparition que récemment. La Règle de saint Benoît, et tous les coutumiers qui en dépendent, parle bien d'un « morceau de pain et d'un coup à boire » que prennent les servants de table, les jours de jeûne, avant l'heure du repas, et d'un « mixte » (vin coupé d'eau) accordé au lecteur du réfectoire avant qu'il ne se mette

à lire²⁴. Mais ces anticipations ont seulement pour but de ne pas laisser les frères en question servir à jeun, vu qu'ils mangeront après le repas commun, à la deuxième table. Il ne s'agit d'ailleurs que de prendre quelque chose juste avant le repas²⁵, non dès le début du jour.

Étendue aux enfants, aux malades, aux convers, la concession du « mixte » (boisson et pain) n'a pas engendré dans les monastères, jusqu'au XIX^e siècle, un véritable usage du petit déjeuner. En 1770, les Constitutions de Saint-Maur sont encore muettes à ce sujet. En ne prenant aucune nourriture avant le déjeuner de midi, les moines ne faisaient d'ailleurs rien d'exceptionnel. L'usage séculier était identique. J'ai souvent entendu dire que mon trisaïeul, qui vécut à Paris dans les trois premiers quarts du XIX^e siècle, ne mangeait rien avant 11 heures, où il se mettait à table pour déjeuner. N'ayant rien d'un ascète, il suivait simplement en cela les habitudes de sa jeunesse.

C'est au cours du XIX^e siècle que le *breakfast* anglais s'est répandu sur le continent, envahissant les communautés religieuses aussi bien que les demeures laïques. Dans telles « Déclarations » sur la Règle bénédictine, on le voit s'introduire comme honteusement, s'accrochant tant bien que mal à l'anticipation prévue pour les servants de table : « A tous les frères, dit-on, nous accordons par dispense de prendre un petit déjeuner le matin. » De fait, ce petit déjeuner moderne à l'anglaise n'a rien à voir avec le vieux « mixte » de saint Benoît.

Sur ce point, les chartreux restent fidèles à l'ancien usage. Si leurs frères convers peuvent, *ad libitum*, prendre un petit déjeuner, les pères n'en prennent jamais. Aujourd'hui, leur fait est sans doute unique. Le petit déjeuner s'est imposé partout, et les moines ont docilement suivi la tendance actuelle

²⁴. RB 35, 12 et 38, 10.

²⁵. Ou, au plus, une heure avant, selon l'interprétation reçue et probablement fautive de *ante unam horam refectiois* (RB 35, 12).

à le renforcer. Dans mes premières années de vie religieuse, on le prenait debout, comme en passant. Au cours des années 60, on crut bon de s'asseoir et de s'attabler, comme pour les deux autres repas. En même temps, des denrées nouvelles s'ajoutaient au pain et au café primitifs.

Malgré ce développement, le petit déjeuner a gardé quelque chose de furtif, qui rappelle son origine récente et sa légitimité discutable. Aucune prière commune ne le précède ni ne le suit, aucune lecture ne l'accompagne, aucune heure fixe n'en fait un acte régulier.

Même limité, en temps de pénitence, par les lois de l'Église et par les règlements monastiques, le petit déjeuner a consommé la ruine du jeûne. De celui-ci on peut encore prononcer le nom, mais la réalité a disparu. Avec ses deux satellites du matin et du soir, le repas fixe du milieu du jour s'oppose absolument à l'unique repas vespéral de l'Église antique. Pour leur compte, il faut l'avouer, les moines n'ont pas su maintenir l'ancienne discipline. Le conformisme avec lequel ils ont cédé tôt ou tard à l'entraînement général est un des signes les plus clairs de la faiblesse profonde du monachisme occidental à l'époque moderne.

Regards sur les frères séparés

Ce survol de l'évolution au sein du catholicisme ne peut négliger les milieux chrétiens qui entourent ce dernier. Par contagion ou par réaction, ils ont pu influencer son comportement, et leur propre évolution éclaire la sienne. L'âpre critique des Réformateurs, en particulier, n'a sans doute pas peu contribué à discréditer le jeûne aux yeux de certains, tout en suscitant chez d'autres la défense et la surenchère.

Les vues de Luther

Il est souvent question du jeûne dans le traité *Des bonnes œuvres* de Martin Luther (1520). D'ordinaire, il n'est que mentionné en passant, dans des listes d'œuvres où il voisine avec prières, aumônes, pèlerinages, fondations d'églises, célébrations de fêtes, etc. « Tout cela, proclame Luther, n'a de valeur que par la foi ; par elles-mêmes, de telles œuvres ne valent rien, n'étant nullement, comme on se l'imagine, méritoires en soi²⁶. »

A l'intérieur de cette critique générale des « bonnes œuvres », quelques pages s'occupent particulièrement du jeûne. Elles le font à propos du troisième commandement. Dans sa revue du Décalogue, Luther considère en effet le repos sabbatique comme un devoir spirituel, qui consiste à se donner repos et loisir intérieurs par la mortification des convoitises. Le premier des « exercices de la chair » qui procurent celle-ci est le jeûne, accompagné des veilles et du travail. Uniquement destiné à apaiser la concupiscence, le jeûne doit être réglé en fonction de ce but intérieur, sans égard à des normes externes de fréquence et de durée, d'abstinence de tel ou tel aliment, d'observation de tel ou tel jour. Aucune autorité, comme celle d'un ordre religieux ou de l'Église, ne peut dicter du dehors la mesure nécessaire et suffisante, que chacun doit se fixer lui-même selon ses besoins et sa conscience²⁷.

Œuvre méritoire en soi, obligation imposée par l'autorité : telle est donc la double erreur de perspective dont Luther cherche à dégager le jeûne. La pratique elle-même ne suscite pas sa réprobation, encore qu'il semble plus inquiet de ceux qui jeûnent trop que de ceux qui ne jeûnent pas assez²⁸. Ce

26. Martin LUTHER, *Œuvres*, t. I, Genève, 1957, p. 214, 217, 220, 230, 285.

27. ID., *ibid.*, p. 259-261. Cf. p. 272 (à propos du respect dû à l'Église) et 285-287 (à propos de la chasteté).

28. Ces derniers reçoivent seulement un avertissement final (p. 261).

qui lui tient surtout à cœur est de subordonner le jeûne à sa fin véritable, qui n'est autre, selon lui, que la maîtrise des passions.

Que ce propos du Réformateur fût légitime et salubre, on l'entrevoit sans peine à travers ses allusions aux diverses déformations dont souffrait la pratique chrétienne contemporaine : jeûnes tout extérieurs, accompagnés de gourmandise compensatoire et d'excès de boisson ; fatigues immodérées, ruineuses pour la santé et brouillant l'esprit ; importance superstitieuse attachée à certains jours et à certaines abstinences. Cependant on peut se demander si sa critique échappe elle-même à deux défauts graves.

Le premier est de restreindre étrangement la portée du jeûne. N'en faire qu'un moyen de dominer la concupiscence ; c'est retenir un de ses effets majeurs, certes, mais c'est aussi mettre de côté quantité d'aspects qui ne sont pas négligeables. On s'étonne qu'un homme aussi féru de la Bible soit tombé dans pareille simplification. Il suffit de parcourir le texte sacré pour rencontrer mainte autre signification du jeûne : deuil, pénitence, « humiliation de l'âme », supplication, préparation à la rencontre de Dieu, signe de consécration à son service et accompagnement d'une vie de chasteté, arme contre les démons, le jeûne est tout cela, et bien d'autres choses encore. De ces sens multiples on ne saurait dresser une liste close. Comme toute observance — nous y reviendrons —, celle-là est source de sens innombrables, qui se révèlent jour par jour au fil de la pratique.

Outre qu'elle méconnaît, par une définition réductrice, cette polysémie à la fois naturelle et révélée, la critique de Luther a l'inconvénient d'abandonner le chrétien à lui-même, sans autre guide que la lumière vacillante de sa conscience. Que celle-ci puisse et doive intervenir de façon décisive dans la détermination de l'œuvre à accomplir, il a raison de l'affirmer. Mais peut-on laisser un chacun à sa seule bonne volonté, en s'abstenant d'édicter toute norme susceptible de l'éclairer et de la soutenir ? L'Écriture elle-même offre maint exemple

de jeûnes collectifs « proclamés » par l'autorité pour le salut de tous. Hors des circonstances particulières où s'accomplissent ces jeûnes d'occasion, n'est-il pas utile, voire nécessaire, à chacun d'être incité à jeûner de façon régulière, dans le cadre d'un effort communautaire qui le motive et lui donne courage ?

Ce bienfait d'une éducation au jeûne procurée par la société religieuse ou ecclésiale, Luther l'entrevoit lui-même un instant, dans un passage qui mériterait d'être développé. Après avoir exposé, à propos du sixième commandement, sa conception toute subjective de la régulation du jeûne — « S'observer soi-même, saisir ce qui, dans quelle quantité et pour combien de temps favorise en soi la chasteté, afin d'en faire choix pour soi-même et de s'y tenir » —, il ajoute cette phrase significative :

S'il [le chrétien] en est incapable, se soumettre un certain temps au gouvernement d'autrui qui l'y astreigne, jusqu'à ce qu'il devienne capable de se gouverner lui-même : c'est pour cela que les couvents ont été fondés jadis, afin d'enseigner aux jeunes gens la discipline et la pureté²⁹.

De fait, tel est le bienfait dont je suis personnellement redevable à la tradition monastique qui me guide : elle m'a appris à jeûner. Mais je me demande s'il ne s'agit que d'un bienfait passager, bon pour des débutants incapables de se gouverner. Tout chrétien et tout religieux n'ont-ils pas besoin en permanence d'une règle qui suscite, oriente et appuie leur effort, comme le tuteur dirige et soutient la plante ?

L'histoire du protestantisme semble avoir répondu à cette question. La disparition de normes externes, édictées par l'autorité, a entraîné celle du jeûne lui-même. Aujourd'hui, hélas ! on peut en dire autant du catholicisme, et ce n'est pas une des moindres carences de l'Église postconciliaire,

29. *Ibid.*, p. 286.

parmi tant de richesses redécouvertes, que l'absence de tout dispositif sérieux qui appelle les chrétiens à jeûner.

La synthèse de Calvin

En passant de Luther à Calvin, on se trouve en présence d'une pensée beaucoup plus large et réfléchie. L'*Institution de la religion chrétienne* n'est pas, comme le traité *Des bonnes œuvres* que nous venons de parcourir, un rapide essai aux vues simplifiantes, mais un grand effort de synthèse où le jeûne, comme toute chose, reçoit une place sérieuse et un traitement approfondi.

Entre le rejet pur et simple de certains Réformateurs extrémistes et les « superstitions » du catholicisme, Calvin trace une voie moyenne, qui attribue au jeûne un rôle important, tout en le purifiant de certains abus³⁰. Trois fins lui sont reconnues. A celle de « dompter la chair », dont se contentait Luther, s'ajoutent les deux suivantes : « nous disposer à prières et oraisons » et « être témoin de notre humilité devant Dieu ». Un large éventail de textes scripturaux illustre ces fonctions, dont la mieux soulignée est celle d'auxiliaire de la prière.

Distinguant soigneusement le jeûne proprement dit de la simple tempérance que doit toujours garder le chrétien, Calvin détaille ses modalités. Pour lui, le jeûne est non seulement affaire de temps, mais aussi de qualité des aliments (ceux-ci doivent être simples, vulgaires, communs) et de mesure (manger moins et plus légèrement). Mais son principal souci est de rendre le jeûne profitable spirituellement, en écartant plusieurs erreurs : l'extériorité hypocrite, alors que le jeûne n'est utile que comme aide aux sentiments intérieurs ; l'illusion qui voit dans le jeûne une œuvre méritoire au service divin, mettant cet acte indifférent en soi au même

30. Jean CALVIN, *Institution de la religion chrétienne*, Livre IV, éd. J.-D. BENOIT, Paris, 1961, p. 250-257 (chap. XII, 14-21).

rang que les choses commandées par Dieu et nécessaires par elles-mêmes ; le caractère d'obligation tyrannique et l'importance souveraine que lui attribue une certaine tradition, qui remonte aux Pères de l'Église eux-mêmes.

Dirigée contre le papisme, cette dernière critique vise en particulier le carême, dont Calvin rejette le prétendu modèle évangélique — en fait, le Christ n'a pas jeûné pour nous donner un exemple à suivre — et blâme sévèrement les malfaçons. Au total, l'accent est mis plutôt sur la relativisation du jeûne que sur sa valeur. Tout en le prônant théoriquement, Calvin ne semble pas avoir en vue une pratique bien définie. S'il lui arrive de recommander le jeûne en certaines circonstances — calamités publiques, fautes collectives, ordinations des ministres de l'Église³¹ —, les verbes au conditionnel laissent entendre qu'il s'agit de simples possibilités, ou si l'on veut de souhaits, qui s'inspirent de l'Écriture sans correspondre à un donné vécu. La pente est la même que chez Luther, dont on reconnaît çà et là certains échos. Elle va vers la disparition du jeûne, d'abord comme observance ecclésiale, mais aussi, par voie de conséquence, comme pratique privée.

A ce propos, on peut se demander si la correction des abus existants n'a pas été un remède pire que le mal. Le mot de Péguy me revient en mémoire : « Le Kantisme a les mains pures, mais il n'a pas de mains. » Équitable ou non en ce qui concerne le philosophe allemand, le mot pourrait être répété au sujet de l'Église et du jeûne. En voulant purifier celui-ci, on l'a tué. Toutes ses malfaçons n'étaient-elles pas moins graves, en fin de compte, que l'effacement total auquel on est arrivé ?

L'anglicanisme : Pusey et Newman

Ce sentiment que donne la critique des grands Réforma-

31. Livre III, p. 83-84 (chap. III, 17) et 109 (chap. IV, 11) ; Livre IV, p. 66 (chap. III, 12).

teurs se trouve confirmé par les considérations que développeront, deux siècles plus tard, les promoteurs du mouvement d'Oxford. Dans un tract daté du 21 décembre 1833, Pusey plaide longuement en faveur d'une reprise du « système des jeûnes prescrits par notre Église³² ». L'anglicanisme, en effet, a gardé un calendrier impressionnant, qui rappelle ses origines catholiques : non moins de cent huit jours de jeûne par an, soit deux septièmes de l'année ! Mais les plaintes et les remontrances de l'auteur du tract font voir que ce beau programme reste lettre morte : « Notre Église, note-t-il, a laissé à la prudence chrétienne et à l'expérience de chacun le soin de déterminer *comment* il doit jeûner³³. » Bien que, en fils respectueux de l'Église, Pusey ne critique pas cette liberté qu'elle laisse à ses membres, il est clair que l'absence de directives précises a eu pour résultat l'effondrement de la pratique, qui se trouve, en ce premier tiers du XIX^e siècle, au point mort ou peu s'en faut.

Avec une intelligence et un courage admirables, visiblement inspirés par l'expérience personnelle de ce qu'il préconise, Pusey tente de ranimer la vieille discipline expirante. Son plaidoyer est beau, mais on devine qu'il aura peine à se faire entendre. Un post-scriptum avoue que cet appel à la discipline ecclésiastique se heurte à une objection : les lois de l'Église en la matière ne sont-elles pas virtuellement abrogées par une longue désuétude ? Tout se passe en effet comme si « l'Église elle-même les avait tacitement abandonnées³⁴ ». Laissant entrevoir un abandon déjà prolongé, cette remarque suggère que l'anglicanisme a sombré plusieurs siècles à l'avance dans l'impuissance que nous connaissons.

Quelques jours après ce *Tract* 18, Newman en lançait un

32. C'est le *Tract* 18 : *Thoughts on the Benefits of the System of Fasting Enjoined by our Church*. Je cite l'édition de Londres, 1845. Voir, p. 10, le dénombrement des jours de jeûne.

33. *Ibid.*, p. 7.

34. *Ibid.*, p. 26.

autre, anonyme et beaucoup plus court, intitulé *La Mortification de la chair : un devoir selon l'Écriture*³⁵. Moïse, Élie et Daniel, Jean-Baptiste, les Apôtres et les Pères sont cités en exemple de la pratique du jeûne dans les deux Testaments et dans l'Église ancienne, par un homme qui, lui aussi, savait de quoi il parlait. Mais l'argumentation fait apparaître la profondeur du mal. Le « peuple » auquel s'adresse Newman n'est nullement persuadé que le jeûne et les autres exercices de mortification aient leur place dans la vie chrétienne. A présent, reconnaît l'auteur, « ce qui est en réalité complaisance pour soi-même³⁶ passe pour un simple usage modéré et innocent des biens de ce monde ».

L'orthodoxie contemporaine

Ce regard sur nos frères séparés ne peut évidemment négliger les Églises orthodoxes. Ayant déjà vu que, très anciennement, elles avaient renoncé au principe du repas unique, nous ne sommes pas surpris de trouver aujourd'hui leur « jeûne » compatible avec plusieurs repas. Seul le petit déjeuner est, en principe, proscrit pendant le carême, le jeûne devant être alors total jusqu'à midi³⁷. En revanche, les abstinences sont rigoureuses : non seulement la viande, mais aussi les laitages et les œufs, voire le poisson le plus souvent dans certaines Églises. Par ailleurs, le calendrier est chargé : au carême pré-pascal s'en ajoutent d'autres avant le 29 juin et le 15 août, un long avent de 40 jours, les mercredi et vendredi de chaque semaine presque toute l'année, enfin quelques vigiles et fêtes.

35. *Tract* 21 (1^{er} janvier 1834).

36. *Self-indulgence* (p. 3), qu'on pourrait aussi traduire « laisser-aller, sybaritisme, douilletterie ».

37. J'emprunte à C. BENDALY, « Jeûne et oralité. Aspects psychologiques du jeûne orthodoxe et suggestions pour une éventuelle réforme », dans *Contacts* 37 (1985), p. 163-219 (voir p. 199-200). Pour les Églises syriennes, voir quelques remarques dans RÉGAMEY, *Redécouverte*, p. 329-335.

Tel étant le programme présenté aux fidèles, il importe de noter que l'Église ne l'impose pas comme une loi, mais le propose comme un modèle, laissant chacun l'adapter à ses possibilités. En fait, la plupart observent un carême adouci. Beaucoup même, nous dit-on, découragés par un modèle qui les dépasse, ne font rien du tout. Cette mitigation assez générale, allant jusqu'à l'inobservation complète, atteste un malaise qui n'est pas sans analogie avec l'atonie du christianisme occidental. Cependant l'orthodoxie peut se féliciter de maintenir une exigence concrète et de susciter un effort réel. Cette norme traditionnelle et encore vivante demeure une base toujours prête pour la réflexion, l'expérimentation et le renouveau.

Encore le catholicisme : les théologiens et les moines

Il en était de même, naguère encore, dans le catholicisme, quand les lois de l'Église continuaient de maintenir, malgré tous les fléchissements, une certaine conscience de la nécessité du jeûne. Cependant il faut reconnaître que le sens de ses bienfaits n'était plus guère perçu. Quand on consulte, à l'article « Jeûne », la grande encyclopédie ecclésiale qu'est le *Dictionnaire de théologie catholique*³⁸, on est atterré de n'y trouver qu'une revue des obligations et des échappatoires du chrétien en cette matière. Écrites il y a seulement un demi-siècle, ces pages ne respirent que légalisme et casuistique, sans le moindre souffle spirituel. Plus encore que les innombrables entorses à la loi dont on y fait état, cette indigence profonde annonce l'abolition du jeûne qui allait se produire.

Dans le monde monastique, le climat n'était guère meilleur, si l'on en juge par les commentaires modernes de la Règle. Paradoxalement, ceux-ci unissent de grands éloges pour la « discrétion » bénédictine à un silence complet sur l'inobservance des prescriptions de Benoît. D'un côté, on loue le

Père des moines d'avoir admirablement tempéré les austérités traditionnelles, au point de n'en laisser subsister que peu de chose ou même rien. De l'autre, on ne relève même pas que son programme alimentaire, réputé si facile, est en fait complètement négligé.

Mais si la Règle est tellement large et humaine, pourquoi se garde-t-on de la mettre en pratique, comme si elle commandait des austérités effroyables ? En réalité, la répulsion qu'inspire le jeûne explique à la fois qu'on célèbre la discrétion de Benoît et qu'on reste muet sur l'application de ses normes. En le louant d'avoir mitigé les observances de ses prédécesseurs, on s'absout implicitement de ne pas être fidèle aux siennes.

Ce qui a tué le jeûne

Ce tour d'horizon du monde chrétien nous a donc mis en présence d'un problème universel. Aucune Église, aucune société religieuse ne paraît exempte de difficultés sérieuses, sinon d'allergie totale, par rapport à ce grand acte biblique du jeûne, qui fait partie du patrimoine de tous. La désaffection pour lui est particulièrement étonnante chez les moines, originellement voués à le cultiver avec prédilection.

Nous sommes ainsi ramenés à notre question initiale : pourquoi cette mort du jeûne, là même où il devrait être le plus vivant ? A présent, nous savons un peu mieux comment les moines en sont venus à ce point, conjointement au peuple chrétien dont ils n'ont fait que suivre l'évolution. Puisqu'il s'agit d'un phénomène général, c'est aussi au plan de l'Église entière qu'il faut lui chercher une explication. Le motif réel, je l'ai dit, ne peut être ni l'affaiblissement physique de l'espèce humaine, ni le travail, ni la vie sociale. Mais alors, quel est-il ?

38. A. THOUVENIN, art. « Carême », *DTC* 8 (1925), col. 1411-1417.

Avant tout, il faut certainement prendre en compte une « faiblesse de la chair » — je ne dis pas : des santés — qui est de tous les temps. Du fait qu'il dérange et demande un effort, le jeûne est voué à se dégrader au moindre fléchissement des volontés. « L'esprit est prompt » à l'instituer, mais « la chair est faible » à le maintenir.

Le maintien d'une pratique comme celle-là suppose une attention toujours en éveil et un renouvellement constant de la générosité. Si la prédication ne lui insuffle pas régulièrement les motivations adéquates, elle ne tarde pas à se dessécher et à dépérir. Le jeûne chrétien a disparu, parce que pasteurs et fidèles ne l'ont pas réinventé ensemble à chaque génération.

Un spiritualisme désincarné

Au-delà de cette cause générale, des maladies plus spécifiques ont sans doute attaqué le jeûne. L'une d'elles semble être un certain spiritualisme moderne, qui tend à dédaigner les œuvres corporelles et à ne s'intéresser qu'aux états d'âme. Quand idées et sentiments sont la seule chose qui compte, une pratique aussi matérielle que le jeûne fait piètre figure.

Pusey le notait déjà : pour beaucoup de ses lecteurs, « se renoncer en une matière aussi vile que la nourriture est chose si mesquine et insignifiante qu'on dégraderait la doctrine de la Croix en fondant sur elle pareille observance³⁹ ». A quoi Pusey répond avec justesse que les petites actions répétées façonnent les grandes habitudes qui caractérisent la personne. D'ailleurs, « le motif ennoblit l'action, l'action ne déshonore pas le motif ». Ce n'est pas dégrader la religion que de l'engager dans des pratiques de cette sorte, mais conférer au jeûne une dimension religieuse qui l'achève et le sanctifie.

Dussé-je passer pour matérialiste, j'ajouterai que je ne crois guère à une spiritualité qui se contente d'états intérieurs. Autant il est malsain de se contenter d'observances sans se soucier de ce qui se passe au-dedans, autant on s'abuse en cultivant des sentiments qui ne se traduisent par aucune pratique. L'extériorité pharisaïque a un pendant non moins funeste : l'intériorité pure, unissant de beaux états d'âme à un confort bourgeois. La vraie spiritualité est celle qui s'incarne dans des actes. Le réalisme des Anciens l'avait bien compris. Faire fi de ces pratiques concrètes qui font l'homme, c'est séparer l'âme du corps, verser dans une sorte de mort, tomber dans l'angélisme et dans l'illusion.

Cette grande illusion moderne a des racines profondes. Dès le XII^e siècle, on la voit se dessiner dans la correspondance d'une personne exceptionnellement intelligente et cultivée : Héloïse, l'amie d'Abélard. Moniale et supérieure, elle demande à son ancien amant, devenu son directeur, de composer une règle pour elle et ses sœurs. Parmi ses requêtes, celle qu'elle développe le plus longuement se rapporte à une question d'aliments⁴⁰. Sans doute s'agit-il moins de jeûne que d'abstinence — Héloïse voudrait qu'on les autorise à manger de la viande —, mais une bonne partie des arguments est si générale que toute discipline alimentaire, voire toute observance extérieure, en est ébranlée.

Les femmes étant plus faibles que les hommes (!) et les moines eux-mêmes se montrant à présent incapables de pratiquer les anciennes rigueurs, l'abbesse du Paraclet voudrait donc qu'on dispense pour de bon les moniales de l'abstinence de viande et d'autres renoncements surannés. Le péché est la seule chose que Dieu commande d'éviter. Or manger de la viande n'est pas un péché. Ne faisons pas grand cas, comme les juifs, d'actions extérieures qui ne nous rendent pas plus agréables à Dieu. Seul importe l'intérieur qui nous distingue des juifs, la charité qui nous sépare des méchants. Suit un

39. *Tract* 18, p. 21-22.

40. HÉLOÏSE, *Ep.* 6 (5 Muckle), *PL* 178, 213-226 (voir 218-225).

abondant florilège du Nouveau Testament, où défile en particulier tout ce qui, chez saint Paul, discrédite les observances alimentaires d'inspiration juive ou gnostique.

Mais Héloïse ne se contente pas de citer ces textes scripturaires, déjà invoqués au IV^e siècle par les adversaires de l'ascétisme que pourfendait saint Jérôme. Reproduisant une série d'extraits d'Augustin, elle croit pouvoir tirer de ce saint docteur des propositions comme celles-ci :

Les œuvres extérieures n'ajoutent rien au mérite... Les vertus seules sont méritoires devant Dieu... Toute l'occupation des vrais chrétiens est d'orner de vertus et de purger de vices l'homme intérieur ; de l'extérieur, ils n'ont nul souci ou presque⁴¹.

Avec tout ce qui est externe et visible, le jeûne est donc tenu pour peu important par cette disciple d'Augustin qui eût sans doute étonné son maître.

Dans sa réponse, Abélard fera écho à ces considérations⁴², non sans y ajouter mainte autre de son cru. Que ces intellectuels chrétiens du XII^e siècle, fleur du milieu universitaire d'où sortira l'intelligentsia moderne, regardent avec pareil dédain l'ascèse corporelle, c'est là un signe avant-coureur du mal dont nous souffrons. Un de leurs thèmes favoris, hérité de la philosophie antique, est l'appel à la « nature » et à la « nécessité ». Fort bien, mais qu'est-ce à dire ? Tout le problème est justement de discerner la vraie nécessité humaine de celle qu'imposent habitudes et préjugés. Ériger en loi cette dernière, c'est s'installer dans une médiocrité confortable et s'interdire tout effort fructueux.

41. *Ibid.*, 222-223, autour de citations d'AUGUSTIN, *De bono coniugali* 25-27.

42. ABÉLARD, *Ep.* 8 (7 McLaughlin), *PL* 178, 255-314 (voir 267-280, en particulier 275-276).

Une conception pénale du jeûne

Un autre mal a visiblement rongé l'observance du jeûne : l'esprit juridique qui n'y voit qu'une façon de réparer le péché. Cette conception pénale du jeûne n'a pas seulement pour effet de le rendre triste et peu sympathique. Elle engendre aussi l'idée qu'on peut le commuer en d'autres peines équivalentes. La valeur intrinsèque et irremplaçable du jeûne échappe ainsi au regard : ce n'est plus qu'une façon de s'affliger parmi d'autres.

Que cet aspect de peine à purger ait fini par dominer la mentalité ecclésiastique, on le voit à la manière dont théologiens et pasteurs font jouer souvent, en ce domaine, le principe de compensation. Même l'excellent *Traité des jeûnes* de Thomassin (1680) n'a pas d'autre conclusion que celle-là : puisque l'ancienne discipline de l'Église s'est tellement affaiblie, le chrétien doit compenser ce déficit de la pénitence par un surplus de prières et de bonnes œuvres⁴³.

Dans telle congrégation monastique de la même époque, on veut aussi « compenser » les nombreuses dérogations à la Règle en matière de jeûne par « d'autres abstinences ». On décrète donc que les moines jeûneront (d'un « jeûne » mitigé, s'entend) chaque vendredi, même au temps pascal⁴⁴. En ce cas, la compensation a le mérite de rester dans le domaine alimentaire, mais la faillite n'en est que plus claire : en ajoutant quelques vendredis au calendrier de la Règle, a-t-on racheté la dégradation de toute l'observance ?

De même encore, au milieu du XIX^e siècle, le Père Muard

43. L. THOMASSIN, *Traité*, p. 562-565. Au VI^e siècle, déjà, CÉSAIRE D'ARLES, *Serm.* 199, 1, voulait que les fidèles incapables de jeûner compensent en faisant de plus larges aumônes. Mais ce n'était là que le corollaire d'une conception du jeûne qui unit celui-ci à la charité : quand l'un n'est pas possible, reste l'autre.

44. *Regula S. Benedicti... cum Declarationibus... Congregationis Casinensis*, Venise, 1723, p. 89. Ce jeûne perpétuel du vendredi, qui fait penser aux chartreux, se retrouve à Saint-Maur (Constitutions de 1770, p. 131).

entendra compenser la mitigation du jeûne par l'abstinence très stricte dont j'ai parlé. Cette fois la compensation est assez lourde, certes, pour procurer une véritable équivalence pénitentielle d'ordre afflictif, mais, pas plus qu'aucune autre, elle ne restitue les effets et bienfaits propres du jeûne.

Le système de la compensation a donc régné dans l'Église, remplaçant le jeûne par des substituts que les autorités qualifiées s'entendaient à peser. La justice était sauve, ainsi que la miséricorde : le Seigneur avait son dû, et le péché son châtement. Mais si vigilant que fût ce contrôle des changes, il laissait échapper l'essentiel : la richesse de signification et la vertu multiforme du jeûne, réduit au rôle ingrat de pénalité.

Cette notion appauvrie du jeûne l'a sans doute desservi plus que tout. D'abord, évidemment, en incitant à le remplacer par d'autres peines, réputées aussi lourdes. Mais aussi parce qu'elle le faisait apparaître comme une de ces choses « odieuses » qu'un principe canonique veut qu'on « restreigne » autant que possible⁴⁵. De là, cette connivence de tous, législateurs et sujets de la loi, pour émousser sans cesse l'obligation de la discipline et son acuité.

La tendance constante à l'amenuisement, si frappante au long de ces siècles de déclin inexorable, ne s'explique pas seulement par le laisser-aller ou la lâcheté. Elle procède plus profondément d'une crise de pensée. Le jeûne est mort du concept étroit où on l'a enfermé. Conçu comme une vindicte, ou au mieux comme un sacrifice, il était particulièrement exposé à périliter en un âge où le sens du péché allait s'affaiblir, la crainte de la justice de Dieu cédant de plus en plus à une accentuation quasi exclusive de sa bonté.

45. *Odiiosa sunt restringenda*, principe que Dom A. CALMET, *Commentaire littéral, historique et moral sur la Règle de saint Benoît*, t. II, Paris, 1734, p. 47, paraphrase ainsi : « En fait de lois et de règlements, on doit restreindre les défenses, comme étant odieuses, et les borner aux termes précis de la loi ou de la défense. »

Le jeûne remplacé par l'obéissance ?

Cette conception étriquée du jeûne, le monachisme occidental n'a pas su, pour sa part, l'élargir aux dimensions de sa propre doctrine traditionnelle. Je viens de citer deux cas de milieux monastiques qui prétendirent « compenser » par d'autres austérités l'abandon du jeûne, comme on le faisait dans la société ecclésiastique contemporaine. Cependant il est une autre façon, bien plus radicale, de se débarrasser non seulement du jeûne, mais encore de toute austérité corporelle. C'est de faire de la vie commune, et spécialement de l'obéissance, un substitut de ces « pénitences » extérieures.

La théorie de cette substitution a été faite par Dom Cuthbert Butler, qui l'attribue à saint Benoît en personne. Selon ce bénédictin anglais du début du siècle, Benoît aurait rompu avec la tradition antérieure du monachisme, qui mettait l'accent sur les austérités, pour orienter la vie religieuse vers un autre idéal : la vie commune intégrale, avec le renoncement suprême, parce que spirituel, de l'obéissance⁴⁶.

Croire que Benoît a éliminé l'austérité corporelle de la vie monastique, c'est là, je l'ai dit, une erreur, comme le démontre notre propre répugnance à le suivre. La Règle insiste, certes, sur la vie commune et sur la mortification intérieure de l'obéissance. Mais cette insistance, qui ne lui est nullement particulière⁴⁷, ne signifie pas que les autres éléments de l'ascèse monastique soient sans importance. Si précieuses que soient les valeurs communautaires, si haute que soit l'obéissance, l'ascèse personnelle du jeûne et les pratiques corporelles analogues demeurent irremplaçables, étant d'un autre ordre.

46. C. BUTLER, *Le Monachisme bénédictin*, Paris, 1924, p. 22-27 et 48 ; voir aussi p. 313-314.

47. Un exemple entre beaucoup : GRÉGOIRE LE GRAND, *Commentaire des Rois II*, 127 et VI, 29-32, déclare l'obéissance supérieure à toutes les austérités, non sans noter que celles-ci sont indispensables.

Conclusion

Correspondant à la pratique effective du bénédictinisme contemporain et justifiant celle-ci, la thèse de Butler a profondément pénétré dans les monastères. Cette capitulation mentale est le dernier pas dans la voie du déclin. Quand on en vient à légitimer celui-ci — bien plus : à y voir un progrès —, aucune raison ne subsiste de se réformer. Tout effort en ce sens devient même suspect.

Non seulement la vie monastique contemporaine n'incite pas à jeûner, mais elle en empêche. En Europe comme en Amérique, j'ai rencontré des jeunes gens qui jeûnaient avant de se faire moines. Depuis leur entrée au monastère, il ne peut en être question. Étonnant pour qui connaît tant soit peu les origines et la tradition du monachisme, ce phénomène mérite la plus sérieuse attention. Je n'en dirai pas plus, car il me reste à réfléchir sur un sujet complémentaire : les moyens de remonter cette pente et de retrouver le jeûne perdu.

5

Vers une résurrection : aimer le jeûne

Les derniers mots du titre qu'on vient de lire ne sont pas de moi. Je les prends à la Règle de saint Benoît. Dans un catalogue d'« instruments des bonnes œuvres » qui occupe tout un chapitre, la Règle a cette sentence : *Ieiunium amare*¹. J'ai déjà noté la position significative de cet appel au jeûne : après la maxime paulinienne « Châtier son corps », avant la consigne évangélique « Restaurer les pauvres » ; pratique fondamentale de l'ascétisme chrétien, le jeûne s'épanouit en générosité envers autrui. Mais à présent, ce qui retient mon attention est le libellé même de la sentence « Aimer le jeûne ». Est-ce possible ? Avouons que l'alliance des deux mots sonne à nos oreilles comme un paradoxe. S'il est une chose que nous n'aimons pas spontanément, c'est bien celle-là !

Une condition sine qua non

Et pourtant, il nous faut bien aimer le jeûne, si nous voulons qu'il soit vivant et pratiqué. Le chapitre précédent l'a suffisamment montré : considéré comme une simple affliction, c'est-à-dire comme quelque chose d'odieux, le jeûne n'a cessé de dépérir : « *Odiosa sunt restringenda.* » De même

1. Benoît (RB 4, 13) reproduit là le Maître (RM 3, 13).

qu'on tend inévitablement à réduire et à supprimer ce qu'on n'aime pas, de même on garde et on développe ce qu'on aime. Au principe canonique que je viens de rappeler (« Les choses odieuses sont à restreindre »), le mot de saint Benoît donne la réplique pertinente et providentielle. La Règle a raison : « aimer le jeûne » est l'unique moyen de le faire revivre.

L'amour est inventif et entreprenant. Si nous aimons le jeûne, la partie est gagnée. Les obstacles ne manqueront pas, certes, mais aucun ne nous arrêtera. Tout le problème qui nous occupe se ramène donc à l'alliance de ce verbe et de ce nom. Qu'elle soit paradoxale n'empêche pas qu'elle soit vraie. Aimer le jeûne n'est pas seulement possible. A la lumière des faits, j'irai jusqu'à dire que c'est le contraire qui me paraît impossible, pour peu qu'on ait du jeûne une véritable expérience. Expérimentez le jeûne, et vous l'aimerez.

Les bienfaits du jeûne parlent pour eux-mêmes. Il suffit de les avoir éprouvés. Mais comment faire cette expérience ? On ne s'impose pas pareil effort sans être mû par un attrait qui est déjà un amour. Un cercle vicieux se dessine ainsi. Pour aimer le jeûne, il faut l'avoir expérimenté ; pour en tenter l'expérience, il faut l'aimer... Le moyen de sortir de là est simple : se fier à la parole de Dieu, à l'exemple des saints, à la grande voix de la tradition ; sur la foi de ce témoignage, essayer. C'est ainsi que j'ai moi-même débuté. Et tout débutant que je sois resté, je veux verser au dossier multiséculaire mon minuscule témoignage d'homme d'aujourd'hui.

La conjoncture actuelle

Bien qu'il s'agisse en fin de compte, pour chaque personne et chaque communauté, d'un saut dans l'inconnu, nous ne manquons pas d'incitations et d'assurances très proches de nous. Bien des éléments, à l'heure présente, favorisent une reprise du jeûne. Parmi eux, il faut mentionner avant tout le sens renouvelé du rôle qui revient au corps dans la vie spirituelle. « Sagesse du corps », ce titre de collection en dit

long sur la redécouverte contemporaine de l'homme comme unité de chair et d'esprit. Nous ne pouvons plus nous contenter de beaux sentiments et de bonnes œuvres. Entre une vie intérieure qui ignore le corps et une action extérieure qui l'emploie comme un simple outil, il nous faut une spiritualité incarnée, faisant descendre la grâce en notre être entier.

Cette exigence n'est pas seulement ressentie, à la base, par beaucoup de chrétiens. Elle s'affirme dans des propos émanant d'une des plus hautes instances de l'Église, qui déclare nécessaire de « retrouver l'aspect corporel même de la foi ». Parlant précisément du jeûne, la même voix insiste pour que le sens de la responsabilité personnelle, mise en valeur par la liberté laissée à chacun depuis quelques décennies, aille de pair avec des « expressions communes de la pénitence ecclésiale », qu'il est aussi urgent de retrouver². Le vide présent est donc perçu comme un appel à créer. Dans cet effort pour rendre à l'Église entière des observances pénitentielles, les moines n'ont-ils pas la possibilité et le devoir d'apporter une contribution exemplaire, tirée du trésor de leur tradition ?

Leur négligence à cet égard serait d'autant plus regrettable qu'on voit revivre depuis peu, dans le peuple chrétien, certaines pratiques de jeûne. La page du cardinal Ratzinger que je viens de mentionner est provoquée par les événements de Medjugorje. Un des résultats les plus saillants de ces apparitions toutes récentes a été de remettre en honneur les jeûnes antiques du vendredi et même du mercredi. Des habitudes de vieille chrétienté, remontant à l'époque de la domination musulmane³, ont ainsi repris vigueur dans ce coin d'Herzé-

2. J. RATZINGER, V. MESSORI, *Entretiens sur la foi*, Paris, 1985, p. 134-135. Déjà le concile Vatican II, dans l'unique passage où il parle du jeûne des chrétiens (la Déclaration sur les religions non chrétiennes loue celui de l'islam), disait que « la pénitence du temps de carême ne doit pas être seulement intérieure et individuelle, mais aussi extérieure et sociale » (SL 110).

3. Sur cet arrière-plan historique, voir H. JOYEUX, R. LAURENTIN,

govine et se répandent de tous côtés avec une surprenante rapidité⁴.

A ces mouvements qui se dessinent au sein même du catholicisme s'ajoutent les divers parallèles, religieux ou non, que nous avons rencontrés plus haut en passant en revue les pratiques anciennes et actuelles. Dans la cité contemporaine, le jeûne est devenu un instrument courant, parfois spectaculaire, de protestation politique. Plus discrètement, il sert à exprimer et à entretenir la solidarité avec un tiers monde sous-alimenté ou même affamé. Au plan médical, on l'emploie pour soigner des Occidentaux suralimentés. Enfin plusieurs traditions spirituelles, comme l'orthodoxie, l'islam et l'hindouisme, le maintiennent vivant sous nos yeux, à une époque où voyages et contacts se multiplient.

Pour un jeûne spécifiquement monastique

Ces multiples appels sont bien faits pour aider notre monachisme à retrouver l'observance perdue, et certains d'entre eux — je pense en particulier à ceux du tiers monde — ont déjà suscité des réponses. Mais la stimulation qu'ils apportent n'est pas exempte de tout danger. Présentant des modèles tout faits, avec les modalités et motivations qui leur sont propres, ils risquent d'introduire dans la vie monastique des éléments étrangers, qui ne peuvent s'y intégrer harmonieusement. Aussi est-il fort important que les moines se tournent vers leur tradition particulière, pour y puiser des formes de jeûne homogènes à leur existence et adaptées à leur propos.

Dans cette recherche d'une pratique du jeûne qui ne soit pas emprunt artificiel à l'extérieur mais croissance de la vie monastique en sa ligne propre, il est évident que la Règle

Études médicales et scientifiques sur les apparitions de Medjugorje, Paris, 1985, p. 99-100.

4. Voir entre autres S. BARBARIĆ, *Le Pain des pauvres. Invitation aux chrétiens à jeûner*, Hauteville (CH 1631), Éd. du Parvis, 1985.

de saint Benoît peut et doit nous rendre les plus grands services. Nous avons là un régime alimentaire conçu pour des moines et faisant corps avec leur genre de vie. En le suivant, nous ne dévierons pas de notre vocation, mais récupérerons au contraire un élément fondamental de celle-ci, étrangement abandonné depuis des générations.

Dans le sillage du Concile

Sans exclure le recours à d'autres sources monastiques, le premier pas d'une redécouverte du jeûne dans les monastères devrait donc être, semble-t-il, un mouvement pour se rapprocher de la Règle. Quand le Concile invitait les religieux à « mettre en pleine lumière et à maintenir fidèlement l'esprit des fondateurs et leurs intentions spécifiques, de même que les saines traditions⁵ », ce beau programme n'impliquait-il pas un effort en cette direction ? S'il est une grande et saine tradition du monachisme, soigneusement mise au point par le Père des moines, c'est bien celle du jeûne. Qu'elle ait été interrompue et que, par suite, elle ne soit plus à « maintenir » mais proprement à recréer, cela ne fait que rendre plus urgent l'effort de réinvention qui s'impose. Ou bien les moines et autres religieux seraient-ils condamnés à conserver seulement ce qui leur est parvenu, sans jamais faire revivre ce qui a péri contre toute raison ?

On objectera sans doute que l'adaptation au temps présent est une autre prescription du Concile, et que celle-ci s'oppose absolument à une reprise du jeûne tel qu'on le pratiquait il y a quinze siècles. Comme beaucoup d'autres choses dans la Règle, le régime alimentaire de saint Benoît n'est-il pas lié à un âge et à une civilisation très éloignés des nôtres ? Son abandon progressif au cours des siècles ne prouve-t-il pas qu'il est devenu impossible à l'homme d'aujourd'hui ? Le jeûne régulier pourrait donc bien être de ces choses

5. *Perfectae Caritatis* 2 (b).

« désuètes » (*obsoleta*) que Vatican II, loin de nous encourager à restaurer, nous commande au contraire de « supprimer⁶ » jusque dans les dernières traces qui en sont restées.

Jeûne monastique et habitudes séculières hier et aujourd'hui

Ces objections méritent d'être considérées. Celle qui lie le jeûne aux mœurs de l'Antiquité se double parfois de considérations climatiques. L'homme de la Méditerranée, dit-on, n'a pas coutume de manger tôt le matin, ou se contente à cette heure de très peu de chose⁷. L'homme du Nord, lui, a besoin de prendre davantage pour résister au froid. Ainsi se justifierait le petit déjeuner anglo-saxon, qui s'est tant répandu à une époque récente. De toute façon, le régime monastique apparaît comme inséparable des habitudes séculières. La civilisation antique et le climat méditerranéen ont façonné l'horaire des repas que fixe saint Benoît. A une autre époque et sous d'autres cieux, tout est à revoir en fonction de mœurs toutes différentes.

Sans nier qu'il existe un rapport entre le monachisme ancien et son contexte séculier, je crois qu'on exagère la dépendance du premier à l'égard du second. De l'un à l'autre, il y a continuité, certes, mais aussi rupture. Quand un Dom Butler présente le régime de la Règle comme à peu près identique à celui des contemporains séculiers, il méconnaît des différences importantes, dont je voudrais donner au moins une idée.

Pour commencer par le petit déjeuner, que les moines de saint Benoît ne prenaient jamais, son absence n'était pas un

6. *Perfectae Caritatis* 3.

7. C. BUTLER, *op. cit.*, p. 45, citant le voyageur américain M. Crawford. Idée reprise dernièrement par E. DE BHALDRAITHE, « Monasticism in the United States », dans *Religious Life Review* (Dublin) 25 (1986), p. 4-10 (voir p. 8).

fait général, qui allait de soi. Une distinction doit être faite entre les diverses couches de la société. Dans un roman chrétien qui peut dater du III^e siècle, les *Reconnaissances* du Pseudo-Clément, on trouve sur ce point une notation intéressante. Le héros, qui appartient à la classe sociale la plus élevée, n'avait pas coutume, quand il vivait à Rome, de manger avant la septième heure (nos 13 heures). Au cours d'un voyage par mer d'Italie en Palestine, il s'est mis à déjeuner dès le début du jour, comme le faisaient les marins du bord, et cette habitude une fois prise, il a quelque peine à s'en défaire⁸.

Cette anecdote laisse entrevoir deux pratiques simultanées : celle des travailleurs manuels, qui mangent de très bonne heure avant de se mettre au travail, et celle des autres milieux, où l'on déjeune seulement autour de midi. Ce clivage, soit dit en passant, s'est probablement perpétué. Quand je notais plus haut que mon trisaïeul ne mangeait rien avant 11 heures du matin, j'aurais dû préciser que cet homme ne travaillait pas de ses mains. Au contraire, les travailleurs manuels de son temps, comme ceux de l'Antiquité, mangeaient sans doute dès la première heure. Telle semble avoir été l'habitude, en tout cas, dans le milieu paysan dont était issu le Père Muard, si l'on en juge par le sacrifice que paraît être pour lui le renoncement au déjeuner matinal⁹. On sait d'ailleurs que tels coutumiers monastiques accordent aux frères convers, laïcs adonnés à de gros travaux, un « mixte » qu'ils refusent aux moines clercs¹⁰.

8. CLÉMENT, *Recognitiones* II, 2, 3-4. Voir *Addenda*.

9. Abbé BRULLÉE, *Vie du R.P. Muard*, Sens, 1863, p. 266. Cependant le « déjeuner » du matin, auquel J.-B. Muard renonce là, était peut-être une habitude prise au séminaire.

10. C'est ainsi que Rancé accordait aux convers 6 onces de pain (environ 180 grammes); cf. *Règlements de l'abbaye de Notre-Dame de la Trappe*, Paris, 1718, p. 23. La même ration se retrouve à Aiguebelle et à la Pierre-qui-vire au temps du Père Muard. Aujourd'hui, les convers de la chartreuse ont un petit déjeuner facultatif.

Pour revenir au temps de saint Benoît, l'histoire du Pseudo-Clément suggère que les paysans des environs du mont Cassin, comme les autres travailleurs manuels, prenaient un déjeuner avant d'aller aux champs. Celui-ci était-il moins copieux que le *breakfast* anglais du XX^e siècle ? C'est possible. Mais son absence devait être fort sensible à des moines qui, pour leur part, se livraient à des travaux manuels au début du jour pendant plusieurs heures. Et cette privation s'aggravait du fait que leur lever avait été très matinal. Réveillés en pleine nuit, dès 2 ou 3 heures, il leur fallait attendre à jeun bien plus longtemps que les séculiers.

Quant au *prandium* (déjeuner de midi), les Anciens ne le considéraient pas comme un repas aussi important que la *cena* (dîner), mais il n'en faisait pas moins partie de toute journée normale. Un auteur gaulois du V^e siècle, Sidoine Apollinaire, nous a laissé deux descriptions de journées types, l'une concernant le roi wisigoth Théodoric dans sa capitale de Toulouse, l'autre l'écrivain lui-même au cours d'un séjour qu'il faisait près de Nîmes chez des amis¹¹. De part et d'autre, le repas apparaît soit vers midi, soit dès la fin de la cinquième heure (nos 11 heures), suivi d'une « méridienne » ou sieste. De part et d'autre aussi, il est qualifié d'« abondant », avec la précision « à la gauloise » dans le premier cas. A ce déjeuner succédera, dans la soirée, une *cena* plus ample encore.

Comparé à ce régime de chrétiens laïcs, l'unique repas du jeûne monastique, qu'il soit pris au milieu ou à la fin de l'après-midi, fait figure de sévère pénitence. Tous les mercredis et vendredis en été, peut-être même plus souvent¹², tous les jours de semaine depuis le 13 septembre jusqu'à Pâques, les moines se passaient ainsi d'un des deux éléments du programme alimentaire courant.

11. SIDOINE APOLLINAIRE, *Lettres* I, 2, 6-7 ; II, 9, 6.

12. Il n'est pas sûr que, les jours d'été où l'on ne jeûnait pas, le repas de midi (*prandium*) s'accompagnât d'un dîner (*cena*).

Qu'il s'agisse donc du petit déjeuner ou du déjeuner, la pratique des monastères marquait un retrait considérable par rapport à l'usage séculier. Celui-ci, quoi qu'on dise, n'était pas très différent du nôtre. Le vrai fossé n'est pas entre les deux mondes, l'antique et le moderne, mais entre le monde et la vie monastique ancienne.

Dès lors, il n'y a aucune raison de prétendre que la vie monastique d'aujourd'hui doive se conformer à l'usage séculier contemporain. Tout en tenant compte de celui-ci, elle doit, si elle veut être elle-même, s'en détacher avec vigueur par une pratique alimentaire nettement différente. Reprendre le jeûne régulier, ce n'est pas retourner à des mœurs désuètes, relevant d'une humanité disparue. C'est retrouver un trait essentiel du monachisme, à quelque époque qu'il appartienne. Aujourd'hui comme par le passé, le moine est un homme qui se sépare de la société, et cette séparation pour Dieu doit se marquer dans sa chair comme dans son esprit, dans sa façon de se nourrir comme dans le regard qu'il porte sur les créatures et le Créateur.

En ne se conformant pas à l'horaire commun des repas, le moine cesse-t-il d'être de son temps ? On me permettra d'en douter. Saint Benoît et ses moines nous paraissent bien des hommes du VI^e siècle, et ils l'étaient. En s'écartant comme eux des usages contemporains, les moines d'aujourd'hui n'en seraient pas moins des hommes du XX^e. A ce siècle, qui est le nôtre, nous apporterions ainsi une contribution autrement intéressante et utile que notre conformisme présent. Qui est le plus de son siècle ? Celui qui chante à l'unisson avec la plupart, ou celui qui enrichit le concert d'une note originale, en homme de son temps qui a quelque chose à offrir, d'un cœur aimant, aux hommes de son temps ?

Bien sûr, cette distance entre moines et laïcs, que nous observons dans le passé et préconisons pour le présent, n'empêche pas que l'alimentation des uns et des autres ait certains traits communs, caractéristiques de leur commune époque. De façon similaire, l'appartenance à telle ou telle

région impose à tous, religieux ou non, les mêmes particularités dues au ravitaillement ou au climat. Si l'homme du Midi et celui du Nord ont des besoins différents, il est normal que ces différences se fassent aussi sentir chez les moines. Sidoine Apollinaire, je viens de le noter, relève l'« abondance » des repas séculiers en Gaule. Un demi-siècle plus tôt, un autre Aquitain, Sulpice Sévère, raillait pareillement le gros appétit des moines gaulois, comparés à leurs confrères d'Égypte¹³.

Peut-être des raisons climatiques de ce genre expliquent-elles pour une part, comme nous l'avons vu suggéré plus haut, certaines habitudes nées en pays anglo-saxon. Mais il serait sûrement très exagéré de ramener le régime des anciens moines et de saint Benoît à une affaire de climat. Sous toute latitude, la vie monastique est vouée à s'éloigner de l'usage courant. Les circonstances de lieu, comme celles de temps, ne changent rien à cette loi fondamentale, qui s'applique partout où se développe un monachisme digne de ce nom. Dans ses modalités concrètes, le régime monastique peut bien être affecté par les régions diverses où vivent les moines. Mais le trait essentiel du jeûne régulier — l'unique repas quotidien, pris à une heure avancée — est-il sujet à ces variations ? Ce qui nous empêche aujourd'hui de le pratiquer n'est pas une question de lieu, mais de volonté.

Le prétendu déclin des forces humaines

Revenant à la dimension du temps, il me faut encore prendre en compte l'objection courante de l'affaiblissement des santés. C'est une autre manière d'éliminer le jeûne au nom de l'histoire. De même que certains voudraient le lier à une civilisation révolue, d'autres — et en bien plus grand nombre sans doute — s'imaginent qu'il allait de pair jadis avec une vigueur physique qui fait défaut à l'homme moderne.

On se représente l'humanité comme une vieille dame ou une grande malade, vouée à un déclin inéluctable. Vision affligeante, certes, mais bien réconfortante aussi, puisqu'elle dispense de tout effort. Le jeûne monastique, pense-t-on, a fait son temps. Il n'est plus possible à l'homme et au moine d'aujourd'hui.

Ma modeste expérience, je l'ai dit, me prouve qu'il s'agit là d'une erreur. Avec une bonne santé, certes, mais sans beaucoup de vigueur physique ni de courage moral, je suis parvenu aisément, par petites étapes, à pratiquer tout le programme de la Règle et à le dépasser. Connaissant mes limites et sachant que je ne suis aucunement un « dur », je me sens prêt à assurer mes contemporains que leurs forces d'hommes modernes sont largement suffisantes pour appliquer ce qui est prescrit par saint Benoît.

J'ajouterai une précision importante : pas plus aujourd'hui qu'autrefois, s'imposer le régime de la Règle n'oblige à renoncer au travail ou même à le limiter. Ni physiquement, ni intellectuellement, ni a fortiori spirituellement, celui qui se soumet au jeûne régulier n'est un être diminué. Bien au contraire, il bénéficie d'une vigueur accrue, dans sa vie spirituelle avant tout, mais aussi dans tous les domaines de son activité.

L'homme d'aujourd'hui est donc capable de jeûner, tout comme ses pères. Les jeûnes de nos contemporains le prouvent surabondamment. Dès lors, pourquoi le moine d'aujourd'hui ne le pourrait-il pas ? Et pourquoi ne le fait-il pas, sinon parce qu'il n'a pas de bonnes raisons de le faire, ou qu'il se donne de mauvaises raisons de ne pas le faire ? L'étonnante absence du jeûne dans la vie monastique moderne ne tient pas à des causes physiques, mais psychiques. Ce n'est pas une affaire de forces, mais de motivations.

La présomption commode d'impuissance qui règne aujourd'hui dans les milieux monastiques ne date pas d'hier. Dès le XII^e siècle, on la voit se dessiner dans la lettre d'Héloïse à Abélard dont nous avons parlé. Pour les moniales surtout, mais aussi pour les moines, l'abbesse du Paraclet

13. SULPICE SÉVÈRE, *Dialogues* I, 4-5 ; II, 8.

ne croit pas à la possibilité de maintenir en son temps la discipline ascétique des Pères. Travaillée par des doutes sur la signification chrétienne de pareille ascèse, cette intellectuelle invoque la faiblesse naturelle des femmes et les habitudes prises par les hommes pour la déclarer impossible.

Mais cent ans plus tard, sainte Claire et ses sœurs réfutent par les faits cette prétendue impossibilité. Non seulement l'abstinence de viande, qu'Héloïse jugeait inhumaine, est observée par elles comme une règle inviolable, mais elles s'imposent de ne prendre perpétuellement, aux fêtes comme aux fêtes, que les aliments permis en carême, et en outre de jeûner chaque jour, hormis les dimanches et Noël¹⁴.

Ce contraste, à un siècle de distance, entre le Paraclet et Assise met en lumière la vraie nature des options pour ou contre l'ascèse. Selon les vues d'Héloïse et selon le mythe du déclin qui nous est familier, le constat d'impuissance du XII^e siècle ne pouvait que se confirmer au XIII^e. Or une montée de sève spirituelle y fait reflourir des pratiques qui paraissent d'un autre âge. Et cela précisément chez les femmes, dont Héloïse ne cessait de mettre en avant la débilité¹⁵. Rien ne démontre mieux que le jeûne régulier est en tout temps possible à qui le veut, impossible seulement à qui ne le veut pas.

Possible aujourd'hui, et même facile, la chose l'est assurément pour un homme comme moi, libre d'organiser son

14. *Troisième Lettre à Agnès de Prague* (1328) 29-37; *Règle* 3, 8-11, dans CLAIRE D'ASSISE, *Écrits*, Paris, 1985 (SC 325), p. 106-108 et 130-132. Dans le premier document, le jeûne est aussi rendu facultatif le jeudi, et on en dispense au temps pascal, ainsi qu'aux fêtes de la Vierge et des Apôtres.

15. Les premiers franciscains ont un régime plus large, où le jeûne occupe toutefois une place notable. Voir *Regula* I, 3, 11-13 (cf. 9, 11-16) : jeûne de la Toussaint à Noël, de l'Épiphanie à Pâques et tous les vendredis, mais pas d'abstinence; II, 3, 5-14 : de l'Épiphanie au carême, le jeûne devient facultatif, mais la dispense d'abstinence se limite aux voyages. Cf. FRANÇOIS D'ASSISE, *Écrits*, Paris, 1981 (SC 285), p. 128 (cf. p. 142) et 186.

existence et d'établir son horaire comme il l'entend. Pour une communauté, elle est évidemment bien moins aisée, sans pour autant devenir impossible. Le nombre et la diversité des personnes, la santé délicate de certains et les habitudes de tous, les relations avec le monde et les nécessités de telle ou telle tâche, tout cela oppose une série d'obstacles considérables à un renouveau en matière de jeûne. Si l'on ajoute que l'âge moyen, dans beaucoup de monastères comme dans l'ensemble de la population européenne, s'est souvent élevé ces dernières années, il peut sembler que tout milite aujourd'hui pour un maintien du statu quo.

Et pourtant ces forces d'inertie risquent d'être bousculées par l'évidence qui jaillit à la fois des textes anciens et des témoignages contemporains : le jeûne est bienfaisant, possible, nécessaire. L'appel du Concile au renouveau n'a pas fait long feu, l'*aggiornamento* de la vie monastique n'est pas achevé. Considérée sous ses deux aspects de retour aux sources et d'adaptation au temps présent, la *renovatio accommodata* de Vatican II semble réclamer un effort d'invention en ce sens. Renouer avec cette grande tradition constituerait sans nul doute un *aggiornamento* plus sérieux et plus substantiel que de moderniser au petit bonheur de simples usages reçus.

Les significations du jeûne

Mais puisque nous manquons seulement de convictions et de motivations, il ne sera pas inutile de revenir sur celles qui se sont dégagées des pages précédentes. Le jeûne n'est pas seulement maîtrise du désir, et cela sur le point clé qui commande tout le complexe des appétits humains. Il est aussi repos des fonctions digestives, arrêt de la violence faite aux vivants qu'elles détruisent, recueillement de l'homme sur soi dans une sorte de détachement et d'autarcie. De là, l'apaisement et l'affinement spirituel qu'il procure, tant au moment où il s'accomplit que dans l'ensemble de l'existence où il revient à intervalles réguliers.

Naturellement purifiant pour l'âme et le corps, le jeûne est de plus, pour le chrétien, combat avec le Christ au désert, commémoraison du départ de l'Époux, attente de son retour. Pour le moine, il est le compagnon de la chasteté, le frère de la solitude et du silence, l'associé de la prière, l'allié de la méditation qui se nourrit de la parole de Dieu...

Primat de la pratique

Je pourrais continuer cette litanie, mais je m'en garderai. Ce serait donner à entendre qu'il importe de cataloguer aussi complètement que possible les propriétés et significations du jeûne. Or je voudrais justement suggérer le contraire. A mes yeux, la liste reste grande ouverte, et elle doit le rester.

Il en est des pratiques et observances de l'ascèse comme des textes écrits. En ceux-ci, le structuralisme nous apprend à voir des sources de sens, inépuisables et toujours actives. Pour chaque lecteur et à chaque lecture, le texte émet un message particulier, avec des tonalités et des nuances sans cesse renouvelées.

Il en va de même pour un acte tel que le jeûne. Pratiquez-le, et il sera pour vous source de sens multiples, imprévisibles, indéfinis. La tradition, par les interprétations multi-formes qu'elle en donne, laisse déjà pressentir cette richesse sans limites. L'expérience le montre à son tour : impossible d'enfermer dans une liste close les significations que le jeûne prend, jour après jour, pour ceux qui le vivent.

C'est pourquoi il importe bien plus de pratiquer que de définir. A l'approche cartésienne, requérant avant tout une idée claire et distincte des buts visés, s'oppose la pédagogie traditionnelle du monachisme, qui veut qu'on découvre le sens des choses en les faisant. Un des vieillards de Cassien l'a dit admirablement : « C'est par l'expérience de l'agir que s'acquiert l'intelligence du monde spirituel¹⁶. » Aussi n'ai-

16. CASSIEN, *Conférences* 18, 3, 1 : « *Per operis experientiam etiam rerum omnium scientia subsequetur.* »

je nullement la prétention d'établir a priori à quoi sert le jeûne et comment on parvient à ce résultat. Les motivations que j'esquisse sont seulement des appels à une expérience que chacun doit faire pour soi et qui lui révélera tout au jour le jour.

Souvenons-nous de Luther et de sa limitation simpliste des fins du jeûne. C'est le contraire qu'il nous faut faire : laisser au jeûne son éventail de significations variées à l'infini. Les formes concrètes qu'il a prises et prend chaque jour sont sans nombre, nous l'avons vu. Innombrables, a fortiori, sont les sens que revêtent toutes ces pratiques distinctes, à mesure que chaque jeûneur les met en œuvre en chaque circonstance.

Pour et contre la facilité

C'est donc avec un minimum d'idées préconçues qu'il conviendrait d'entrer dans la pratique traditionnelle du jeûne. La Règle des moines nous y appelle, la vie monastique nous y invite par toute son orientation et son dynamisme. Jointe à l'exemple des Pères, cette logique interne de notre vocation devrait être capable de nous mouvoir. Pour nous mettre à l'œuvre, il nous suffit de croire, sur le témoignage de la tradition, que le jeûne est bénéfique et possible, sans savoir au juste comment.

Possible, et même facile, ai-je dit plus haut. Peut-être ai-je lâché là un mot imprudent. Parler de facilité, c'est porter atteinte à l'image courante qu'on se fait du jeûne, et sans doute lui retirer, aux yeux de certains, une partie de ses attraits. Pour la plupart, en effet, le mot évoque avant tout la souffrance. Jeûner apparaît comme un sacrifice des plus coûteux, exigeant une générosité qui va jusqu'à l'héroïsme. Par suite, un jeûne facile semble suspect, voire manqué. A quoi bon jeûner, sinon pour se faire souffrir ?

Cette façon d'envisager le jeûne n'est pas seulement générale aujourd'hui. Elle a de profondes racines historiques, dans la tradition judéo-chrétienne en particulier. En parcourant

la Bible et la littérature ancienne du monachisme, nous l'avons rencontrée maintes fois. Il n'est donc pas question de l'écarter comme insatisfaisante ou erronée. Tout ce que je puis dire est qu'elle ne correspond pas à ma propre expérience. A tort ou à raison, je me suis mis au jeûne si doucement et si graduellement que je ne me souviens pas d'avoir jamais fait un effort violent. Au fil des ans, le jeûne régulier est entré dans ma vie de façon presque imperceptible, devenant une habitude heureuse et aimée sans que j'aie eu à en souffrir. Parfois, certes, il a fallu commencer la journée avec un tonus plutôt bas, résister à une fringale, déployer un peu de patience. Mais somme toute, l'impression dominante n'a nullement été celle d'une tension douloureuse. Au contraire, j'ai vécu la découverte du jeûne comme une joyeuse libération.

Ce que je dis là des années où j'ai appris à jeûner est encore bien plus vrai de celles qui les ont suivies. Devenu quotidien en semaine tout le long de l'année, le jeûne régulier est moins pour moi un effort qu'une très douce manière de vivre. Je le pratique avec plaisir, appréciant ses avantages au point de regretter ses interruptions.

Tel serait aussi sans doute le sentiment de la plupart dans une communauté qui l'adopterait. En ce domaine comme en d'autres, l'habitude est reine — et c'est pourquoi, soit dit en passant, je suis aujourd'hui persuadé que les récits de jeûnes prolongés qui abondent dans l'ancienne littérature monastique ont toute chance d'être véridiques. A cet effet commun de l'accoutumance, qui facilite tout, s'ajoute le bien-être singulier que procure le jeûne quotidien, aux heures bénies où il touche à sa fin et fait sentir avec le plus de force ses effets purifiants. Mais rendre ainsi le jeûne habituel, facile, agréable même, n'est-ce pas le dévaluer, sinon le dénaturer ?

La question est cruciale, car il y va de l'essence même du jeûne régulier. Par nature, celui-ci n'est pas acte exceptionnel, sacrifice passager, mais norme de vie et coutume. Cette régularité lui ôte le caractère héroïque qui paraît faire le prix

de l'acte de jeûner. Bien plus, elle contredit la définition médicale du jeûne comme arrêt du rythme normal des repas.

Aux objections qui résultent de là je répondrai sans hésiter que le jeûne, en devenant régulier, ne perd aucunement ses effets bienfaisants, tant spirituels que physiologiques. Sans doute n'exige-t-il plus le déploiement momentané d'énergie qui passe pour en faire le mérite, mais il continue de mettre chaque jour l'homme à jeun, c'est-à-dire dans un état d'inactivité digestive et de liberté intérieure où il se sent davantage lui-même et proche de Dieu. Cette sorte de retraite quotidienne ne cesse d'apaiser le corps et l'âme. Peut-être même la profondeur de l'apaisement qu'elle procure tient-elle pour une bonne part à sa quotidienneté.

Si paradoxal que cela puisse paraître, je crois donc à la valeur d'une observance régulière qu'on peut faire sienne sans grand effort et pratiquer sans grande peine, voire avec un vrai plaisir de tout l'être. Est-ce un effet de mon âge et de ma lâcheté ? Tout en respectant et admirant ceux qui vivent le jeûne autrement, je l'envisage pour ma part comme un mode d'existence heureux, auquel il est possible d'accéder à petits pas et qui façonne l'homme peu à peu. Point n'est besoin de se tendre et d'y penser beaucoup. Quand on l'a introduit dans sa vie, il suffit de le laisser agir.

Comme l'individu, la communauté qui embrasserait le jeûne régulier en serait sans doute profondément et imperceptiblement transformée. Les moines cesseraient bientôt de la considérer comme une affligeante pénitence. Il pourrait même leur arriver ce qui m'est advenu : de trouver la pratique du jeûne si douce et si bienfaisante que, dépassant l'horaire et le calendrier de saint Benoît, ils prennent pour norme perpétuelle l'unique repas vespéral. Ainsi évite-t-on les à-coups d'une pratique variée et intermittente, qui risque paradoxalement d'être bien plus laborieuse.

Cependant je ne voudrais pas méconnaître certains mérites du régime souple que prescrit la Règle. Avec ses relâches et ses variations, il échappe davantage à la routine et, tout en

restand « régulier », oblige à des efforts renouvelés. Par là, il répond mieux à la définition médicale citée plus haut et à l'image sacrificielle qu'évoque couramment le mot de jeûne. Jeûner ainsi rapprocherait les moines des jeûneurs occasionnels que sont presque tous ceux qui, pour des raisons et sous des formes diverses, pratiquent le jeûne aujourd'hui.

De quelques avantages mineurs du jeûne

Mais en supputant de la sorte ce que pourraient faire des communautés monastiques intéressées par le jeûne, je me lance apparemment en pleine utopie. Où donc, en fait, songe-t-on sérieusement à pareille chose ? Pour en arriver là, il faudrait d'abord, et d'un amour puissant, « aimer le jeûne ».

Nous voici donc ramenés à la recherche des motivations capables de nous inciter à cette expérience. Je crois avoir dit les principales, en énumérant plus haut quelques-uns des sens du jeûne. Pour des moines, il s'agit moins de raisons extérieures, comme la protestation, le témoignage ou la solidarité avec le tiers monde, que du mieux-être humain et spirituel produit par l'acte même de jeûner. Mais à ce bienfait fondamental, qui justifierait amplement par lui-même toute l'entreprise, on peut ajouter des considérations subsidiaires, dont le poids n'est pas à négliger.

Le premier de ces avantages secondaires est le temps gagné. Se mettre à table une fois au lieu de trois, c'est alléger son horaire de deux séances, qu'on peut remplacer par d'autres actions. A vrai dire, le profit net ne se calcule pas si aisément, en raison de l'allongement de l'unique repas. Quand on mange une seule fois dans les vingt-quatre heures, on y passe nécessairement plus de temps qu'à un des trois repas habituels. Pour ma part, je l'ai dit, ce dîner quotidien ne me prend pas moins d'une heure. Compte tenu d'une certaine lenteur propre au solitaire qui lit en mangeant, il reste vrai que les cénobites eux-mêmes se verraient sans doute obligés de rester à table bien plus longtemps qu'ils ne le font

actuellement, même à leur repas principal. Sans évaluer peut-être la somme des trois repas présents, cette durée n'en serait pas très éloignée.

Mais le temps que gagne le jeûneur n'en reste pas moins considérable. Qu'on songe à tout ce qui entoure les repas : la préparation des aliments et celle de la table, servir et desservir, la plonge et les rangements, sans compter les allées et venues, le rassemblement de la communauté, les prières avant de manger et les grâces. En ne faisant tout cela qu'une fois par jour, on se débarrasse d'une lourde charge matérielle, et l'esprit s'en trouve plus libre.

Un second bénéfice du jeûne serait de rendre au repas monastique une consistance et une tenue qu'il tend à perdre aujourd'hui. Déjà le petit déjeuner, depuis son introduction, se prend comme à la dérobée, malgré la quantité croissante de nourriture qu'on y absorbe. Mais depuis peu, en outre, le souper a souvent le même aspect furtif et négligé : arrivée et départ au gré de chacun, self-service, absence de prière commune et de lectures. Évidente, l'influence séculière n'explique pas tout. Si elle s'est exercée en tant de monastères, c'est qu'elle y a trouvé un terrain propice. Le poids du repas cérémoniel paraît excessif, quand il se fait sentir plus d'une fois par jour.

L'inconvénient disparaîtrait avec le jeûne. Personne ne serait tenté d'avilir de la sorte l'unique repas. Celui-ci gagnerait en dignité, naturelle et religieuse à la fois, tandis que disparaîtraient les simples passages au réfectoire, peu dignes d'une communauté d'hommes de Dieu.

Enfin le jeûne introduirait dans l'horaire monastique une souplesse et une mobilité qui lui font défaut. La monotonie des trois repas, pris chaque jour de l'année à des heures à peine différentes, ferait place à des changements qui mettraient en relief les temps et les jours. Déjà importante pour qui, comme moi, ne se dispense du jeûne qu'aux dimanches et fêtes, cette différenciation le serait encore plus si l'on s'en tenait aux dispositions de la Règle. Il en résulterait non seu-

lement une variété favorable à l'équilibre humain, mais aussi, en liaison possible avec une pratique eucharistique renouvelée¹⁷, une mise en valeur du jour du Seigneur comme rencontre du Christ ressuscité et attente de son retour.

Esquisse d'une méthode

Puisque je suis ainsi descendu au plan pratique, peut-être attend-on de moi quelques suggestions sur la manière concrète de parvenir au jeûne régulier. En ce domaine plus qu'en aucun autre, l'expérience personnelle est seule valable, et la mienne est fort limitée. Je dirai toutefois ce qu'elle m'a appris, dans l'espoir que ces très modestes observations pourront aider.

Je conseillerais donc avant tout d'aller lentement, en réduisant peu à peu un des repas superflus, puis l'autre. Ces réductions graduelles s'accompagnent normalement d'une augmentation du repas qu'on veut maintenir : jeûner n'est pas s'affaîmer. A la fin du processus, on mangera moins, certes, mais il n'est ni nécessaire ni sans doute opportun de s'imposer cette diminution de quantité dès le début. Elle résultera naturellement du fait qu'on ne mange qu'une fois.

J'en dirai autant de la diversité des aliments et du nombre des plats. A cet égard aussi, on peut commencer par reporter ailleurs ce qu'on retranche au repas « inutile ». La simplification s'opérera plus tard. L'important est d'avancer pas à pas, sans grands bonds en avant ni retours en arrière, en prenant le temps de s'habituer aux changements.

Cette absence de hâte doit se doubler d'une vraie liberté. Ne pas se sentir obligé d'atteindre tel ou tel résultat, mais aller tranquillement à la découverte de ce qui est réalisable. Savoir « rendre la main », comme disent les cavaliers, c'est-à-dire céder un moment à l'animal qui tire sur la bride, pour le reprendre doucement quand il a eu satisfaction. Un jour, donc, où l'on se sent fatigué, s'accorder une relâche sans

17. Suggérée par mon article « Eucharistie et vie monastique », dans *Collectanea Cisterciensia* 48 (1986), p. 120-130.

anxiété ni mauvaise conscience, sachant que la volonté demeure et reprendra son chemin.

Être libre et sans souci rend fort. La conquête du jeûne doit se dérouler dans une paix joyeuse, et rien ne favorise autant celle-ci que de se livrer à la volonté de Dieu, en restant toujours prêt à se plier aux circonstances — à la « nécessité », comme disait saint François¹⁸.

Ce que j'ai dit plus haut de la quantité globale et de la diversité des aliments, qui ne sont pas à réduire trop tôt, relève d'un axiome plus général et de grande importance : sérier les questions. Le jeûne en est une, l'abstinence en est une autre. On peut certes mêler ces deux renoncements, corser l'un par l'autre, attaquer en même temps sur toute la ligne. Mais cette bravoure n'est pas mon fait, ni sans doute à conseiller au plus grand nombre.

Rappelons-nous Rancé et ses premiers trappistes. Pour s'être lancés dans le jeûne régulier avec un régime alimentaire lourdement grevé de privations, ils ont subi un échec dont les conséquences furent durables et regrettables. Leur exemple suggère de ne pas cumuler trop vite jeûne et abstinence. Si l'on veut arriver à une pratique stable du premier, il importe non seulement de s'y acheminer progressivement — ce que Rancé et ses disciples n'avaient point fait —, mais encore de l'affronter avec une alimentation suffisante.

Il paraît donc sage de se rappeler sans cesse que, si le jeûne s'accompagne très souvent, dans les documents qui en parlent, d'abstinence et de rationnement, il n'est pas intrinsèquement lié à ces retranchements. Jeûner, c'est simplement attendre, l'estomac vide, l'heure du repas, sans que ce dernier soit pour autant sujet à des limitations particulières. La seule de celles-ci que mentionne saint Benoît est l'abstinence de viande, et je puis témoigner qu'elle s'associe sans difficulté à l'horaire de la Règle. Quant aux abstinences plus strictes des chartreux ou des cisterciens, dont je n'ai pas l'expé-

18. *Regula* I, 9, 13; II, 3, 9.

rience, je craindrais qu'elles ne fassent obstacle au jeûne régulier, au moins dans la période délicate des débuts, où il s'agit de s'y mettre et de s'y habituer.

Que l'on considère le jeûne en lui-même ou conjointement avec le rationnement et l'abstinence, toute ascèse alimentaire tend, en milieu monastique, à devenir une discipline permanente. Le but est donc d'entrer dans un état durable, voire définitif, plutôt que de s'imposer des restrictions momentanées, suivies de relâches. Aussi préférera-t-on des progrès modestes, mais susceptibles de se maintenir, à des actes plus ambitieux qu'on ne pourrait continuer. Au lieu de s'ôter le nécessaire violemment et en passant, on visera à serrer de plus près ce « nécessaire », en le dégageant de ce qui passe pour tel et ne l'est pas véritablement.

Ce paisible travail de recherche et de réduction peut orienter l'effort d'un carême. D'ordinaire, on conçoit celui-ci comme un temps de générosité exceptionnelle, en contraste violent non seulement avec le temps qui suit Pâques, mais encore avec l'année entière. Pour le moine, dont toute la vie, selon saint Benoît, doit ressembler au carême¹⁹, il est naturel que le contraste soit bien moindre. Au lieu de faire en carême ce qu'on ne fait pas en d'autres temps, on peut prendre cette période de grâce et d'effort pour champ d'expérience, en vue de mettre au point le régime qu'on pratiquera toute l'année. Simplifier son programme alimentaire, le ramener aux besoins réels : la tâche est sans doute moins exaltante que de s'imposer temporairement de dures privations, mais si cette simplification se perpétue, le profit n'est-il pas bien supérieur ?

Au-delà du carême, c'est toute une façon de concevoir la mortification et le sacrifice qui est en jeu. Dans la ligne de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, on nous enseignait naguère que la meilleure des mortifications était celle des petits sacrifices multipliés, qui tiennent l'âme en haleine sans lui donner

matière à s'enorgueillir. Cette sorte de guérilla, pour laquelle j'ai le plus grand respect, n'est pas une invention de la sainte de Lisieux. On la trouve déjà parfaitement décrite dans tel apophtegme des Pères²⁰. Mais si profitable qu'elle soit, elle ne conduit pas au but que nous avons en vue. Elle peut même en détourner, en empêchant de viser tout résultat d'une certaine ampleur, exigeant un effort de longue durée.

Pour atteindre au jeûne régulier, il faut autre chose que ce harcèlement des petites mortifications. C'est d'une transformation complète et méthodique de la manière de vivre qu'il s'agit. Sans disperser son attention sur une multitude de détails, l'esprit doit se munir d'une résolution profonde et tranquille. Quand arrive l'heure du repas, il faut se garder des impulsions généreuses et prendre sans scrupule tout ce qu'on a décidé de prendre. La mortification consiste désormais en un large dessein de réforme, plutôt qu'en une foule de menues vexations, qui, au moins en certaines natures, risquent d'entretenir l'anxiété ou de tourner au masochisme.

Je terminerai cette série de suggestions pratiques en notant un phénomène surprenant, dont il faut savoir profiter : la diminution de la faim à mesure que le jour avance. Souvent on commence la journée petitement, pauvrement, avec une vigueur très limitée, et l'on se demande si on en aura assez pour atteindre le soir. Or, contre toute attente, les forces n'iront pas en décroissant, mais croîtront au contraire jusqu'à l'heure du repas. Assez bas au début de la matinée, le tonus montera avec le soleil. A midi, il sera au zénith et, au lieu de décliner avec le jour, se maintiendra à la même hauteur : les heures de l'après-midi, où le jeûne exerce tous ses effets, sont celles où l'on se sent dans la meilleure forme. Qu'on résiste donc à la fringale qui prend parfois au début du jour ! La résistance et l'attente seront récompensées. Si le moral

19. RB 49, 1. Cf. CASSIEN, *Conférences* 21, 29-30.

20. Apophtegme N 592/1-2, dans L. REGNAULT, *op. cit.*, p. 215-217 (n° 1592/1-2).

est trop bas, un verre d'eau peut tromper la faim sans entamer le jeûne pour de bon.

Tout ce que je viens d'écrire, on l'aura remarqué, s'adresse à l'individu qui cherche à pratiquer le jeûne régulier, sans prendre en compte le cadre social où s'effectue cette recherche. Pour le solitaire que je suis, ce cadre est presque inexistant. Comment un moine vivant en communauté peut-il faire siennes de telles suggestions ? C'est là un problème que je laisse entier. Il est clair que de multiples difficultés sont à prévoir.

L'une des principales, toutefois, tend aujourd'hui à s'aplanir. J'ai relevé plus haut que le souper, dans nombre de monastères, prend fréquemment l'aspect d'un repas informel, analogue au petit déjeuner. Discutable en soi, cette dégradation a du moins l'avantage de laisser plus de liberté. Au lieu d'un exercice de communauté auquel il faudrait être présent, le souper-libre-service n'est plus qu'une séance facultative où l'on ne remarque même pas les absents.

Ainsi assimilé au petit déjeuner, le souper n'en reste pas moins, du point de vue de l'histoire, une entité plus respectable. Ce n'est pas par lui que devrait commencer, en principe, l'effort de simplification, mais par ce dernier venu d'importation étrangère qu'est le *breakfast*. Celui-ci n'a d'ailleurs jamais eu un caractère communautaire qui empêchât de s'en dispenser.

En ce domaine, toutefois, les considérations de principe importent peu. Les obstacles à surmonter, au sein de la vie communautaire, sont trop nombreux pour qu'on n'use point du maximum de réalisme et de souplesse, en tenant compte des circonstances et en profitant de toute opportunité.

Deux inconvénients du repas unique ?

Avant de quitter le plan des considérations pratiques, il est sans doute nécessaire d'écouter un reproche qu'on fait parfois au jeûne régulier : celui de rendre trop important

l'unique repas. Du point de vue physiologique, certains supportent mal une telle quantité de nourriture prise en une seule fois. Du point de vue ascétique, il y a longtemps que de bons auteurs mettent en garde contre le désir de manger beaucoup à la fois : mieux vaut prendre moins et plus souvent²¹.

Sous son aspect médical, cette critique nous rappelle utilement que le jeûne régulier suppose une santé normale. Si l'on a l'estomac délicat, il n'est pas question de s'exposer, en le pratiquant, à une gastrite ou à un ulcère. Mais il ne faudrait pas que ces ménagements dus aux malades détournent du jeûne les bien-portants. En fait, le repas assez copieux qu'est nécessairement un dîner unique se supporte sans difficulté. Ériger en loi médicale la répartition du quantum quotidien entre trois repas ou même davantage serait certainement abusif.

Au reste, il est bon de se souvenir que les théories médicales ne sont pas immuables. J'entends dire que la Faculté inclinait naguère à multiplier les petits repas et qu'elle penche aujourd'hui à les rendre moins nombreux et plus substantiels. Sur ce point comme sur toute la ligne, un certain relativisme devrait empêcher de suivre trop vite et avec trop de confiance les avis de la « Science ». La vie monastique a ses lois, qui ne peuvent toujours se plier à ces avis changeants. Tout en restant attentifs à la diététique contemporaine, nous avons par-dessus tout à écouter une voix qui vient de plus loin. Quand on a derrière soi une longue tradition, le plus sage est sans doute, au cas où la médecine d'aujourd'hui désapprouve, d'attendre que celle de demain vous donne raison.

Quant au point de vue ascétique, il est exact qu'un Cas-sien blâme ceux qui préfèrent attendre plus longtemps afin de se rassasier d'un coup. Mieux vaut, dit-il, manger plus souvent, et chaque fois rester un peu sur sa faim²². Mais il

21. Ainsi une règle irlandaise du IX^e siècle (*Rule of Tallaght* 44), citée par E. DE BHALDRAITHE, *art. cit.*, p. 8.

22. *Conférences* 2, 24, dont s'inspire sans doute la Règle de Tallaght, qui doit être interprétée de même.

ne s'ensuit pas que le principe de l'unique repas quotidien soit désavoué. Au contraire, c'est pour le fonder qu'on déconseille des repas plus espacés. Ce que désapprouve un Cassien, c'est d'attendre deux jours ou plus pour avoir la satisfaction de se remplir l'estomac. Selon lui, la bonne mesure est de manger chaque jour, mais pas plus que deux petits pains.

C'est donc à tort qu'on invoquerait la doctrine des Pères pour condamner le jeûne régulier. La seule et importante conclusion qu'on en peut tirer est que l'unique repas quotidien doit rester sobre, voire un peu au-dessous du rassasiement. Ce que Cassien disait des deux petits pains du désert d'Égypte vaut aussi pour les trois plats de la Règle bénédictine : il est bon que le moine, en se levant de table, se sente encore insatisfait.

La place du jeûne dans le christianisme

Par-delà ces difficultés concrètes qu'on oppose au jeûne, notre christianisme moderne a sans doute besoin de se libérer d'une grande objection, consciente ou latente, qui risque de l'en détourner. A première vue, le Nouveau Testament ne le recommande guère. Les Évangiles en parlent notamment pour critiquer la manière dont les pharisiens le pratiquent²³, et excuser les disciples du Christ de ne pas le pratiquer²⁴. De leur côté, les Lettres de saint Paul protestent maintes fois de la liberté du chrétien à l'égard des règles alimentaires qu'on prétendrait lui imposer²⁵. Tout cela paraît indiquer une attitude assez détachée par rapport au jeûne et aux autres pratiques similaires. Est-ce bien la peine, après le Christ, d'y attacher tant d'importance ?

Je ne reviendrai pas sur les textes du Nouveau Testament

que nous avons rencontrés en passant en revue les formes historiques du jeûne. De la prophétesse Anne à l'Apôtre des nations, en passant par Jésus lui-même, ces témoignages montrent la vitalité du jeûne dans le monde juif où est née l'Église, et sa transmission à celle-ci comme un élément naturel de la vie chrétienne. S'il en a dispensé ses disciples pendant qu'il était avec eux, Jésus a annoncé qu'ils le reprendraient à son départ. Si Paul revendique la liberté chrétienne à l'encontre de toute abstinence forcée, il parle avec fierté des jeûnes qu'il accomplit fréquemment au service du Christ²⁶ et des « mauvais traitements » qu'il inflige à son corps pour le « réduire en servitude »²⁷.

Au reste, on voit mal comment l'ascèse de la nutrition pourrait être absente d'une tradition religieuse qui commence par le récit d'un péché alimentaire²⁸ et s'achève par l'espérance d'un banquet sans fin. Au milieu, le Christ et ses quarante jours sans manger ni boire, le don de son corps et de son sang signifiés par le pain et le vin dont le chrétien se nourrit quotidiennement. Dans un tel cadre, à la fois réel et symbolique, il serait étrange que l'alimentation et le jeûne fassent figure de quantités négligeables. S'ils le sont devenus, n'est-ce pas par suite d'une distraction funeste, dont il importe de revenir au plus vite ?

Aimer le jeûne

Pour cela, le mot de saint Benoît demeure comme une règle d'or. « Aimer le jeûne » : tout se résume en cet axiome. Dans la liste de maximes dont il fait partie, une seule vertu est

26. Voir 2 Co 6, 5 (« veilles et jeûnes ») et 11, 27. Les « jeûnes fréquents » de ce dernier passage paraissent se distinguer de la simple « faim et soif » (cf. 1 Co 4, 11) subie involontairement.

27. 1 Co 9, 27, universellement compris par les Pères comme visant le jeûne.

28. Cf. J.-D. NORDMANN, « Le jeûne aujourd'hui », dans *Sources* 9 (1983), p. 58-71 (voir p. 60).

23. Mt 6, 16; Lc 18, 12.

24. Mt 9, 14-17 et parallèles. Cf. Mt 11, 19; Lc 7, 34.

25. Rm 14, 1-23 (cf. Ga 4, 10); 1 Co 8-10; Col 2, 16-23; 1 Tm 4, 3-5.

proposée au moins avec le même verbe *amare* : la chasteté. « Aimer le jeûne... Aimer la chasteté. » L'analogie des deux comportements saute aux yeux et justifie le rapprochement. Être chaste, quand on est moine, c'est renoncer complètement à l'union charnelle; jeûner, c'est renoncer un temps à se nourrir. L'une et l'autre abstinence est digne d'être aimée, la première à cause des hautes possibilités qu'elle offre d'union à Dieu, la seconde pour l'aide qu'elle apporte à réaliser le même dessein. On aime la chasteté parce qu'elle rend libre d'aimer davantage. On aime le jeûne, parce qu'il purifie le corps et apaise l'âme, donnant à l'être entier joie et liberté.

L'effort et l'épreuve ne manquent pas à qui veut rester chaste. Un long effort est nécessaire aussi pour arriver au jeûne et le garder. Mais, de part et d'autre, l'attrait d'un bien supérieur s'accompagne de l'expérience quotidienne de ses bienfaits. C'est cette satisfaction trouvée dans le jeûne qui m'a fait écrire. C'est elle que je prédis et souhaite à qui voudra essayer.

Appendice

Deux horaires de jeûne régulier

La Règle du Maître et celle de saint Benoît se succèdent en Italie dans les deux premiers tiers du VI^e siècle. Nous donnons un résumé de la première et une traduction de la seconde.

Des jours de jeûne et de l'heure du repas¹

La communauté prend son repas à sexte (midi) les jeudis et dimanches², à none (15 heures) les autres jours. En carême, le repas est repoussé jusqu'après les vêpres, heure qui vaut aussi pour les mercredis, vendredis et samedis durant les deux semaines précédant le carême.

Les malades prennent leur repas trois heures plus tôt, c'est-à-dire à tierce (9 heures) ou à sexte, quand les frères mangent à sexte ou à none. Quant aux enfants de moins de douze ans, ils ne jeûnent en hiver que les mercredis, vendredis et samedis, prenant leur repas à sexte les autres jours. En été, ils mangent à midi les mercredis, vendredis et samedis, à tierce les autres jours.

1. *La Règle du Maître*, éd. A. DE VOGÜÉ, t. II, Paris, 1964 (SC 106), p. 150-161 (RM 28). Voir aussi p. 206-207 : les huit jours qui précèdent Noël sont assimilés au carême, et la période Noël-Épiphanie au temps pascal (RM 45, 2-7).

2. Ces deux jours, il y a un second repas le soir en été, non en hiver (RM 27, 28).

Les frères en voyage ne jeûnent pas durant l'été. En hiver, ils jeûnent jusqu'au soir les mercredis, vendredis et samedis ; les autres jours, ils mangent deux fois, à midi et le soir.

Au temps pascal, le repas de communauté se prend à midi. Les jeudis et dimanches, il y a en outre un dîner le soir³. Mais les autres jours, l'anticipation de l'unique repas suffit à marquer qu'on ne jeûne pas.

A quelles heures les frères doivent-ils prendre leur repas⁴?

¹ De la sainte Pâque à la Pentecôte, les frères prendront leur repas à sexte et souperont le soir.

² A partir de la Pentecôte, pendant tout l'été, si les moines n'ont pas de travaux agricoles et que les ardeurs excessives de l'été ne les incommode pas, ils jeûneront jusqu'à none les mercredis et vendredis.

³ Les autres jours, ils déjeuneront à sexte. ⁴ S'ils ont du travail aux champs ou si la chaleur de l'été est excessive, il faudra maintenir le déjeuner à sexte, et ce sera à l'abbé d'y pourvoir. ⁵ Il équilibrera et réglera toute chose, en sorte que les âmes se sauvent et que les frères fassent ce qu'ils font sans murmure fondé.

⁶ Du 13 septembre au début du carême, le repas sera toujours à none.

⁷ En carême, jusqu'à Pâques, le repas sera à vêpres. ⁸ Cependant les vêpres seront célébrées de telle façon que l'on n'ait pas besoin au repas de la lueur d'une lampe, mais que tout s'achève à la lumière du jour.

⁹ Et de même en tout temps, l'heure du souper ou du repas sera suffisamment tôt pour que tout se fasse à la lumière.

3. On dîne aussi tous les jours pendant l'octave de Pâques (RM 27,34).

4. *La Règle de saint Benoît*, éd. A. DE VOGÜÉ, J. NEUFVILLE, t. II, Paris, 1972 (SC 182), p. 581-583 (RB 41).

Addenda

• *Page 63, note 16* : C'est aussi à none qu'on voit manger Antoine vieillissant (ATHANASE, *Vie d'Antoine* 65, 2; *Apophtegme Antoine* 34), ainsi que tels anachorètes de Scété (*Apophtegme Macaire* 33), tandis que le repas vespéral fait figure d'austérité particulière (*Apophtegmes Arè et Poemen* 150). L'avancement du repas à l'heure de none a donc été un fait assez général chez les ermites eux-mêmes, malgré ÉVAGRE, *Antirrhétique* 1, 7.

• *Page 84, note 3* : Inversement, la corrélation entre manger et parler est finalement notée par GRÉGOIRE LE GRAND, *Morales* 1, 11 : « Presque toujours, les banquets provoquent la loquacité, et tandis que l'estomac se remplit, la langue se déchaîne. »

• *Page 123, note 8* : Pratiqué par les marins du III^e siècle de notre ère, d'après le témoignage du Pseudo-Clément, le petit déjeuner ne semble pas avoir été d'usage, cinq siècles plus tôt, chez les soldats. Voir TITE LIVE, *Hist.* 21, 54-55 : la victoire des Carthaginois sur les Romains à la Trebia par un temps très froid fut due pour une bonne part au fait qu'Hannibal avait ordonné aux premiers de déjeuner dès le point du jour, tandis que les seconds restaient à jeun.

Index

Citations scripturaires

Exode

24, 18 : 32
34, 28 : 32

Lévitique

16, 29-31 : 29
23, 27-30 : 29

Nombres

29, 7 : 29

Deutéronome

8, 3 : 35
9, 9 : 32
9, 18 : 32

Juges

20, 26 : 29, 30

1 Samuel

7, 6 : 29, 32
14, 24 : 29, 30
14, 24-30 : 33

2 Samuel

1, 12 : 29, 30
3, 35 : 29, 30
12, 16-22 : 30
12, 16-23 : 29, 32

1 Rois

19, 8 : 32
21, 1 : 30
21, 9 : 29
21, 12 : 29, 30
21, 27-29 : 29, 30

Isaïe

58, 3-10 : 70
58, 5 : 30

Jérémie

36, 9 : 30

Joël

1, 14 : 29, 30
2, 15 : 29, 30

Jonas

3, 5 : 30
3, 5-7 : 29

Zacharie

7, 5 : 30
8, 19 : 30

Esther

4, 16 : 31
9, 31 : 31

Daniel

10, 2-3 : 32

Esdras

8, 21-23 : 30

Néhémie

1, 4 : 32

1 Chroniques

10, 12 : 32

2 Chroniques

20, 3 : 30

Judith

8, 16 : 32

1 Maccabées

3, 17 : 33
3, 47 : 29, 30

2 Maccabées

13, 12 : 32

Matthieu

4, 2 : 32
4, 4 : 35
5, 27-30 : 78
5, 38-48 : 78
5, 44 : 36
6, 2-4 : 69
6, 2-18 : 54
6, 5-15 : 69
6, 16 : 142
6, 16-18 : 10, 37, 54, 69
9, 14-17 : 142
9, 15 : 74
11, 19 : 142
17, 21 : 38
19, 12 : 78

Marc

2, 19-20 : 74
2, 20 : 36
9, 29 : 38

Luc

2, 37 : 32
4, 12 : 32
5, 34-35 : 74
5, 35 : 36
7, 34 : 142
18, 1 : 69
18, 12 : 32, 142

Actes

3, 1 : 59, 60

13, 2-3 : 33
14, 22 : 33
15, 28-29 : 77
23, 12 : 33
27, 9 : 29

Romains

14, 1-23 : 142

1 Corinthiens

4, 11 : 143
8-10 : 142
9, 27 : 72-74, 143

2 Corinthiens

6, 5 : 143

11, 27 : 143
12, 10 : 73

Galates

4, 10 : 142

Colossiens

2, 16-23 : 142

1 Thessaloniens

5, 17 : 69

1 Timothée

4, 3-5 : 142

Noms propres

Abélard : 111, 112, 127
Abner : 29
Achab : 29
Afrique : 43, 48, 57, 58, 64
Aiguebelle : 96, 123
Aix-la-Chapelle : 91
Alexandrie : 34, 62, 76
Amérique : 116
Amilon, M. : 10
Anne : 32, 33, 61, 68, 143
Antioche : 34
Antoine : 40, 62, 63, 72-74, 147
Arè : 147
Athanase : 35, 40, 62, 63, 72-74, 147
Augustin : 57, 64, 112
Aurélien : 66

Bar, C. de : 84, 85
Barbaric : 120
Barnabé : 34
Basile : 42, 43
Bendaly, C. : 107
Benoît : 11, 14-16, 19, 28, 55, 63-65, 67, 69, 71, 79-82, 93-99, 108-109, 115, 117-122, 124-127, 131-138, 142-146
Bernard Ayglie : 89
Bhaldraithe, E. de : 122, 141
Brullée (Abbé) : 123
Butler, C. : 115-116, 122
Calmet, A. : 114
Calvin, J. : 104, 105
Canaan : 76

Carrel, A. : 50, 51
 Carthaginois : 147
 Cassien : 35, 38, 42, 51, 57-60, 62, 63, 69-71, 74-78, 91, 130, 138, 141, 142
 Césaire d'Arles : 65, 66, 113
 Charlemagne : 87
 Charles Borromée : 92
 Chartreuse : 88, 92, 99, 123, 137
 Christ : 36, 38, 54, 61, 69, 74-78, 142, 143. Voir Jésus.
 Claire d'Assise : 128
 Clément (Pseudo-) : 36, 123, 124, 147
 Corbon, J. : 47
 Couturier (Dom) : 94
 Cyrille de Scythopolis : 44

 Daniel : 32, 34, 107
 David : 29, 32
Didachè : 36, 38
 Drevet, C. : 49
 Dubois, L. : 90, 93-94

 Égérie : 40, 41, 43
 Égypte : 34, 35, 42, 56, 62, 65, 71, 76, 126, 142
 Élie : 32, 33, 107
 Esther : 31
 États-Unis : 52, 80
 Eusèbe de Césarée : 35, 61, 62, 76
 Eustochium : 57
 Euthyme : 43, 44
 Évagre : 76, 147

 Farès, G. : 47
 Féret, H.-M. : 10
 Foucauld, Ch. de : 97

François d'Assise : 128, 137
 Gandhi, M.K. : 47-50, 52
 Gaule : 56, 57, 64, 66, 126
 Gerontius : 43
 Gervaise, F.A. : 93-94
 Grégoire le Grand : 38, 115, 147
 Gribomont, J. : 7
 Guedalias : 30
 Guigues : 88

 Hannibal : 147
 Héloïse : 111, 112, 127, 128
 Hermas : 70
 Hilarion : 41
 Honorat : 59
 Huerre, D. : 97
 Humbert (Cardinal) : 91

 Isaac de Ninive : 83, 84
 Israël : 76
 Italie : 66, 96, 123

 Jean (Apôtre) : 59, 60
 Jean-Baptiste : 107
 Jean l'Hésychaste : 43, 44
 Jean de Lyco : 42
 Jérôme : 41, 56-59, 63, 65, 112
 Jérusalem : 30, 33, 40, 43, 62
 Jésus : 33, 35, 36, 38, 39, 61, 74, 77, 143. Voir Christ.
 Jomier, J. : 47
 Jonathan : 29
 Josué : 76
 Joyeux, H. : 119
 Judas : 36
 Judith : 32, 33, 61, 68
 Juifs : 36, 64, 72
 Justin : 36

Laurentin, R. : 119
Lausique (Histoire) : 42
 Lekai, L. : 94
 Le Nain, P. : 95
 Léon le Grand : 39, 70
 Lestrangé, A. de : 90, 93, 96, 97
 Luc : 32, 36, 62, 77
 Luther, M. : 101-105, 131

 Macaire : 65, 147
Maître (Règle du) : 11, 45, 66, 67, 71, 72, 81, 91, 117, 145, 146
 Mamert : 39
 Marc : 62, 76
 Marie (Vierge) : 50
 Marmoutier : 57
 Marsollier (Abbé de) : 94
 Martin de Tours : 57, 64
 Medjugorje : 50, 119, 120
 Mélanie la Jeune : 43
 Miquel, P. : 10
 Moïse : 32, 33, 107
 Mont-Cassin : 89, 91, 113
 Muard, J.-B. : 96-98, 123

 Néhémie : 32
 Newman, J.H. : 105-107
 Nîmes : 124
 Nordmann, J.D. : 143
 Nouveau-Mexique : 80, 85

Ordo monasterii : 57-59, 64
Ordo Romanus 18 : 91
 Orsise (Dom) : 97
 Ossart, R. : 10

 Pacôme : 40, 56, 59
 Palamon : 40

Palestine : 44, 123
 Paphnuce : 59
 Paraclet (Abbaye du) : 111
Passio Juliani : 71
 Paul : 33, 69, 72, 73, 75, 112, 142, 143. Voir Saul.
 Philon : 34-36, 40, 61-63, 72, 73, 76
 Pierre : 59, 60
 Pierre-qui-vire : 96, 97, 123
 Poemen : 147
 Port-du-Salut : 94
 Provence : 64
 Pusey, E. : 105, 106, 110
 Pyronnet, J. : 52

Quatre Pères (Règle des) : 59, 64, 65

 Rancé, A.J. de : 89, 90, 92-98, 123, 137
 Rathier : 87
 Ratzinger, J. : 119
 Régamey, P.R. : 47, 49, 51, 107
 Regnault, L. : 70, 139
 Richard de Middleton : 88
 Rome : 123, 147
 Rouen : 87
 Rouillard, Ph. : 82
 Ryan, Th. : 51

 Sabas : 43, 44
 Saint-Maur (Congrégation de) : 90, 99, 113
 Satan : 38
 Saul : 34. Voir Paul
 Saül : 29
 Scété : 147
 Schümmer, J. : 37

Septfons : 94	Thomas d'Aquin : 88, 92
Sidoine Apollinaire : 39, 40, 124	Thomassin, L. : 87, 113-119
Siméon Stylite : 44	Thouvenin, A. : 108
Subiaco : 97	Tite Live : 147
Sulpice Sévère : 57, 126	Toulat, P. : 52
Syrie : 44	Toulouse : 124
	Trappe : 90, 93, 96-98
Tallaght : 141	Trebia : 147
Tarnant : 66	Trémolières, J. : 51
Tertullien : 37, 60	
Théodore : 45	Vacandard, E. : 87
Théodoric : 124	Val-Sainte : 90
Théodulfe : 87	Vatican II (Concile) : 83, 121, 122, 129
Thérapeutes : 34, 35, 40, 61-64, 70, 72, 73, 76	Vuillaume, Ch. : 10
Thérèse de l'Enfant-Jésus : 138, 139	Warlomont, P. : 52

Table des matières

Avant-propos	9
--------------------	---

1

L'expérience d'un moine solitaire

Une journée en l'an de grâce 1985, 13. — Le jeûne dont il s'agit, 14. — Étapes d'une découverte, 15. — Le déjeuner du dimanche, 16. — Les bienfaits du jeûne, 17. — Une chose possible et facile aujourd'hui, 19. — Jeûne et travail, 20. — Jeûner, c'est attendre, 21. — Jeûne et quantité d'aliments, 21. — Jeûne et boissons, 21. — Limites d'une expérience, 22. — La dynamique du jeûne, 24. — Conclusion, 24.

2

Le jeûne régulier et les autres

Qu'est-ce que le jeûne régulier?, 27.

<i>Le jeûne dans la Bible</i>	29
-------------------------------------	----

Le jour de Kippour, 29. — Pratiques occasionnelles, 29. — Actes commémoratifs, 30. — Au-delà d'un jour : prolongations et répétitions, 31. — Les premiers jeûnes réguliers, 32. — Aspects divers du jeûne, 33.

Aux premiers temps du christianisme 34

Les Thérapeutes de Philon, 34. — La *Didachè* et Tertullien : les « stations », 36. — Carêmes, vigiles, quatre-temps, rogations, 38.

Chez les premiers moines 40

Antoine et Palamon, 40. — Jérusalem au temps d'Égérie, 40. — Les régimes d'Hilarion et d'autres, 41. — Mélanie la Jeune et les moines de Palestine, 43. — Les carêmes de Siméon Stylite, 44.

Le jeûne au XX^e siècle 45

Les lois de l'Église, 45. — Le ramadan, 46. — L'hindouisme et Gandhi, 47. — Religion et thérapie, 50. — Le jeûne politique, 52.

Conclusion : Pour une typologie du jeûne 53

3

Naissance et signification d'une pratique

Les premières attestations 56

Les cénobites d'Égypte et de Gaule, 56. — L'*Ordo monasterii* et Cassien, 57. — La Règle des Quatre Pères, 59.

Les deux racines historiques 60

La station des mercredis et vendredis, 60. — Le jeûne quotidien des ermites, 61. — La rencontre des deux courants, 63.

L'évolution jusqu'à saint Benoît 64

Les faits, 64. — L'interprétation des faits, 66.

Pourquoi le jeûne régulier ? 68

Jeûne, chasteté, prière, 68. — Jeûne et aumône, 69. — Le jeûne comme ascèse, 71. — Deux fondements scripturaires du jeûne, 74. — Place du jeûne dans le christianisme selon Cassien, 76.

4

Étapes et causes d'un déclin

L'absence du jeûne chez les moines d'aujourd'hui, 79. — Une exception qui confirme la règle, 79.

A la recherche d'une explication 80

L'affaiblissement de l'homme moderne ?, 80. — Le travail ?, 81. — La vie commune ?, 83. — Vers d'autres causes, 86.

L'évolution dans l'Église d'Occident 86

L'anticipation du repas, 87. — La « collation » du soir, 91. — L'apparition du petit déjeuner, 98.

Regards sur les frères séparés 100

Les vues de Luther, 101. — La synthèse de Calvin, 104. — L'anglicanisme : Pusey et Newman, 105. — L'orthodoxie contemporaine, 107. — Encore le catholicisme : les théologiens et les moines, 108.

Ce qui a tué le jeûne 109

« La chair est faible », 110. — Un spiritualisme désincarné, 110. — Une conception pénale du jeûne, 113. — Le jeûne remplacé par l'obéissance ?, 115.

5

Vers une résurrection : aimer le jeûne

Une condition *sine qua non*, 117. — La conjoncture actuelle, 118. — Pour un jeûne spécifiquement monastique, 120. — Dans le sillage du Concile, 121. — Jeûne monastique et habitudes séculières hier et aujourd'hui, 122. — Le prétendu déclin des forces humaines, 126. — Les significations du jeûne, 129. — Primat de la pratique, 130. — Pour et contre la facilité, 131. — De quelques avantages mineurs du jeûne, 134. — Esquisse d'une méthode, 136. — Deux inconvénients du repas unique?, 140. — La place du jeûne dans le christianisme, 142. — Aimer le jeûne, 143.

Appendice : Deux horaires de jeûne régulier ... 145

Des jours de jeûne et de l'heure des repas (RM 28), 145. — A quelles heures les frères doivent-ils prendre leur repas? (RB 41), 146.

ADDENDA 147

INDEX 149

Citations scripturaires, 149. — Noms propres, 151.

« Perspectives de vie religieuse »

J.-M. R. TILLARD

Appel du Christ... Appels du monde.

V. DE COUESNONGLE

Le Courage du futur (Message aux dominicains).

L. BOISVERT

La Pauvreté religieuse.

L'Obéissance religieuse.

J.-B. METZ

Un temps pour les ordres religieux?

T. MATURA

Suivre Jésus (Des conseils de perfection au radicalisme évangélique).

Paroles de chartreux (1^{re} éd. : n° spécial de *La Vie spirituelle*).

Alexis BRAULT et Noël RATH

La Vie religieuse. L'un des chemins pour le bonheur.

Adalbert de VOGÜÉ

Aimer le jeûne.

A PARAÎTRE

Laurent BOISVERT

La Consécration religieuse.

Achevé d'imprimer en février 1988
sous les presses de Normandie Impression S.A.
à Alençon (Orne)

, N° d'éditeur : 8448 - N° d'imprimeur : 871586 - Dépôt légal : février 1988