

UNE EXPÉRIENCE DE CARÊME

Méditer sans manger

Peut-on se priver de manger et se nourrir de Parole et de silence ?

Des animateurs du Centre spirituel de La Pairelle ont proposé cette expérience pendant le Carême. Ceux qui l'ont vécue ont jeûné durant cinq jours.

« **D**ans la société d'aujourd'hui, explique Philippe Marbaix, animateur jésuite, on vit beaucoup de "trop pleins". Trop de bruit, trop de monde, trop de nourriture. Et il y a une grande aspiration à faire le vide. »

L'idée de méditer et de jeûner est dans l'air du temps. Avec ou sans dimension religieuse. Plusieurs personnes se tournent vers les spiritualités orientales pour trouver une réponse à leur quête d'un certain vide. Mais on oublie que la tradition chrétienne porte en elle l'expérience du jeûne et de la méditation silencieuse, avec un certain regard porté sur le corps et l'esprit, et une mise à distance par rapport à la nourriture, sans la mépriser.

C'est dans cette perspective que l'expérience d'une semaine de jeûne est proposée à La Pairelle, près de Namur. Elle est encadrée par deux animateurs : Philippe Marbaix, jésuite et Natalie Lacroix, engagée dans la transmission de la spiritualité ignatienne.

La retraite propose de faire le vide. Pas de manière volontariste mais plutôt avec l'idée de se rendre attentif à ce que l'Esprit Saint fait bouger en soi. Il s'agit de laisser un espace libre. On éteint son portable, son ordinateur et l'oreille devient attentive à une autre voix. Quitter le quotidien et son lot de préoccupations permet, pour un temps donné, de vivre paisiblement, de respirer, d'aller vers autre chose. Vers le meilleur de soi, vers les autres, vers le Tout-Autre.



L'HUMILITÉ.
Une valeur vécue ici sous forme d'un renoncement.

AU DIABLE L'EXPLOIT

Sans être indispensable, l'expérience de se priver de nourriture permet une démarche spirituelle teintée d'évangile. Pendant le temps de la retraite jeûnée, il s'agit de se réajuster. Non pas que la nourriture et les contraintes du corps soient mauvaises ! Mais prendre de la distance par rapport à la nourriture pendant quelques jours peut être une manière de réévaluer sa vie après une rupture, pendant un deuil, à l'heure d'un choix de vie ou à l'occasion d'un grand questionnement.

Il ne faut pas nier que jeûner a même quelque chose d'enthousiasmant. Sentiment de bien-être, de légèreté, conscience plus claire... Certains seraient tentés par l'exploit. Bien sûr, ces ressentis font partie du processus d'un temps de jeûne, mais ici, il ne s'agit pas, rappelle Natalie Lacroix, de faire de la performance.

Avant de s'inscrire, les participants ont été invités à prendre contact avec les animateurs, de façon à être bien au clair avec les objectifs. Il y a un temps de préparation physique dans les jours qui précèdent, et un temps de réadaptation à la nourriture, à l'issue de la retraite.

On le dit et on le répète, il ne s'agit pas de jouer les héros et de faire faire des prouesses à son corps, dans une forme de dénigrement de soi ou de sublimation de l'esprit. Il est d'ailleurs possible dans certaines circonstances, que le jeûne doive être interrompu

avant la fin des cinq jours. L'humilité, vécue ici sous la forme d'un renoncement possible, est une valeur sur laquelle les animateurs insistent et à laquelle ceux qui vivent l'expérience doivent souscrire. Et durant les cinq jours, que fait-on ? « Rien ! », commence Natalie Lacroix, pour nuancer ensuite : « *Le temps est vécu de manière paisible. Puisque les repas ne structurent pas la journée, un autre rythme est proposé. Prière, offices, eucharistie, marche, temps d'introduction à la méditation et présentation de visages méconnus de l'Écriture ou de visages contemporains, heure de la tisane, expression par l'art, partage de la parole, lecture, sommeil...* »

L'expérience est vécue de manière solitaire, mais portée par un groupe et par des animateurs qui sont bien dans leur corps et dans leur tête.