

JEÛNE ET PRIÈRE

« Le jeûne consiste à changer d'attitude à l'égard des autres et des créatures : de la tentation de tout dévorer pour assouvir notre cupidité, à la capacité de souffrir par amour, laquelle est capable de combler le vide de notre cœur »

Message du Pape François, Carême 2019



Objectif : Entrer dans la conversion écologique en expérimentant par le jeûne et la prière le triple lien qui nous constitue à Dieu, à la nature, à la terre, aux autres et à nous-même. Le jeûne se vit dans 4 dimensions : Sanitaire, Spirituel, Solidaire avec les plus pauvres, et Soutenable



Pour qui ? : Démarche personnelle ou en groupe, pour tous, selon les choix des différents jeûnes proposés.



Où ? : chez soi ou en lien avec d'autres dans un même lieu.

1^{ère} Piste : Entrer en conversion en se préparant à expérimenter un jeûne de privation particulière (un aliment, une habitude, un superflu) ou un vrai jeûne d'un ou plusieurs jours, ou bien, se priver d'un repas.

- S'informer de ce qu'est un jeûne au niveau physiologique (interroger une personne qui a déjà fait cette expérience, regarder le film d'ARTE : « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? » 1h58, site Coramesprit JL Souveton).
- Trouver un lieu qui organise un jeûne de plusieurs jours (ex O6 Foyer Roquefort 22-28 mars), ou expérimenter une journée de jeûne par semaine chez soi, en s'y préparant la veille.
- Trouver chaque jour un moment de détente qui relaxe le corps et l'esprit en libérant les tensions ou le stress. La détente favorise la capacité de jeûner.
- Entrer dans la réceptivité de la nature qui nous entoure. Selon les possibles : parc, jardin, arbre, fleurs, plante, etc... à l'intérieur ou à l'extérieur. Porter son attention à cette nature par les 5 sens : le regard, le toucher, l'odeur, le goût, l'écoute.

2^{ème} Piste : Entrer en conversion dans la prière avec l'expérience corporelle du jeûne.

- Orienter le « creux » du désir, accentué par le jeûne, vers le Seigneur, dans un esprit de conversion. Associer intimement l'expérience du manque à la prière.
- Contempler la vie qui est à l'origine de la croissance
- Méditer sur la création et sa vocation : pourquoi Dieu nous a-t-il fait don de la création
- Expérimenter la créativité que Dieu nous donne : peinture, modelage, gestuelle, écriture, musique, chant ...
- Remercier Dieu par un temps de louange spontané ou s'appuyant sur la Parole, par ex : « le cantique des 3 enfants »

3^{ème} Piste : Entrer en conversion en découvrant ou en approfondissant notre responsabilité vis-à-vis du vivant.

- Elargir sa prière à la création tout entière : le monde, l'univers et l'état actuel de la planète.
- Offrir son jeûne à Dieu, en priant pour l'humanité qui subit les conséquences du réchauffement climatique ainsi que pour la paix dans le monde.
- Prendre conscience de ce qui est essentiel dans ma vie concrète. Le nommer et décider de m'alléger pour mon bien et le bien commun.

« La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu »

Laudato Si' N° 222



Diocèse
NICE