

**LE JOUR, 1948**  
**06 AOÛT 1948**

### **LE JEÛNE ET LA JOIE**

Le jeûne aussi est une prière et celui de l'islam comme celui de la Chrétienté est un hommage à l'Éternel. C'est le temps où il paraît meilleur que l'esprit se nourrisse plutôt que le corps, que la pensée s'élève et que le souci de l'infini passe celui du temporel.

Après avoir longtemps abusé du pain de la chair, il est naturel que les besoins de l'esprit prévalent, qu'un aliment fait d'une autre substance vienne soutenir nos pensées.

L'islam primitif a situé son jeûne le long des brûlantes journées d'Arabie parce que la fraîcheur des nuits y invite moins au sommeil qu'à la méditation et au rêve.

C'est un besoin d'équilibre qui a fait les jeûnes et les abstinences, la nécessité de rendre le corps moins lourd pour qu'il puisse progresser d'un pas moins pesant vers le divin.

S'il y avait plus de mesure, de modération, de charité, les interventions de l'État (d'ailleurs si souvent stériles) pourraient devenir inutiles là où elles s'imposent pour que les privations soient égales et que la justice règne.

C'est pour n'avoir plus le goût de jeûner **librement** que l'humanité jeûne **malgré elle** et de façon si violente aujourd'hui.

Les péchés contre l'esprit, le corps à son tour en subit les contraintes. Là où on affame l'esprit, le corps aussi finit par mourir de faim.

Mais après le temps de se mortifier, il est naturel que vienne celui de la détente et de la joie. Les fêtes, après les jeûnes, sont naturelles comme la marche des jours. Il y a les saisons du recueillement et du silence comme il y a celles où la nature chante et où la vie éclate.

L'homme a besoin à vrai dire des unes et des autres. Il lui faut l'automne du retour sur soi-même et le printemps des sèves, l'hiver de l'abstinence et l'été des fruits mûrs. S'il ne se nourrit pas il meurt, et s'il se nourrit trop, il meurt.

C'est un juste équilibre qui reste la loi de la vie.