

# Qu'est-ce que le jeûne ? (1 de 2)



Tout d'abord, disons ce qu'il n'est pas. Ce n'est pas un simple rite, qui aurait quelque valeur méritoire ; ou une sorte de marchandage avec Dieu : "Je fais un acte qui me coûte, alors Seigneur, tu ne peux faire moins que de me répondre !". Dans la Bible, le jeûne est un acte d'humiliation et de prière. David écrit :

"Et moi, quand ils étaient malades, je revêtais un sac, j'**humiliais mon âme par le jeûne**, je priais, la tête penchée sur mon sein." (Ps. 35.13)

Pour Dieu, le jeûne accompli comme un simple rite, juif ou évangélique, n'a aucune valeur. Il dit, par Ésaïe :

"Voici, vous jeûnez pour disputer et vous quereller, Pour frapper méchamment du poing ; vous ne jeûnez pas comme le veut ce jour, pour que votre voix soit entendue en haut. Est-ce là le jeûne auquel je prends plaisir, un jour où l'homme **humilie son âme** ? Courber la tête comme un jonc, et se coucher sur le sac et la cendre, est-ce là ce que tu appelleras un jeûne, un jour agréable à l'Éternel ?" (És. 58.4-5)

Ensuite, dans les versets 6 à 12, il déclare : "Voici le jeûne auquel je prends plaisir..." Puis il énumère une série d'attitudes de bonté et d'amour à l'égard du prochain, qui rappellent, selon Jésus, le plus grand des commandements : "... voici le second, qui lui est semblable: Tu aimeras ton prochain comme toi-même." (Matt. 22.39), avec pour conséquences une suite de bénédictions. Et Dieu appelle cela "le **jeûne** auquel je prends plaisir". Nous sommes bien loin du rite accompli par devoir religieux !

Ayant donc dans un premier temps évacué l'idée d'une quelconque valeur d'un rite religieux, abordons les différentes façons et motivations d'une abstinence de nourriture.

1. On peut, dans certaines circonstances, décider de s'abstenir d'un ou de plusieurs repas, seul ou en commun, pour utiliser le temps ainsi gagné à des fins spirituelles, étude de la Parole, méditation, prière, etc.

2. On peut aussi décider d'entreprendre un jeûne de longue durée, généralement seul, l'implication sociale étant souvent délicate. Ce genre de jeûne, bien connu des anciens et de Jésus lui-même est très peu pratiqué de nos jours. Il doit être conduit avec certaines précautions indispensables

- Bon état général de santé.

- Dernier repas avant le jeûne très léger et digeste.

- Abstinence totale, durant le jeûne, de tout élément nutritif, sucre, jus de fruits etc., qui en empêcherait le déroulement normal.

- Absorption régulière et abondante d'eau pure pendant toute la durée du jeûne (2 à 3 litres par jour).

· Activité normale, mais sommeil abondant. Normalement, disparition de la sensation de faim au bout de trois ou quatre jours, et de celle de faiblesse après une semaine ou une dizaine de jours.

Lorsque la faim revient naturellement (après 21 à 40 jours, voir Matt. 4.2), reprendre une alimentation extrêmement graduelle. **On ne doit revenir à un régime normal qu'au bout d'un laps de temps égal à celui du jeûne.**

Contrevenir à cette règle peut s'avérer catastrophique !

# Jean-Claude Guillaume

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



113 PARTAGES