

Qu'est-ce que le jeûne ? (2 de 2)



Quelques indications supplémentaires :

- Au cours d'un jeûne de longue durée, on perd environ plus ou moins 500 grammes de poids par jour. Les gros en perdent plus, les maigres moins. En revanche, après le jeûne bien conduit, on retrouve en principe un poids idéal, ce qui signifie qu'une personne en surpoids à l'origine ne reprend pas tout son poids, et le maigre d'origine aura tendance à s'étoffer.
- Une des difficultés d'un tel jeûne provient souvent de l'entourage, famille et amis, qui ne comprennent pas ce qui se passe, et voient l'intéressé cesser de s'alimenter et maigrir.
- Très tôt au cours du jeûne, l'haleine du jeûneur devient fétide, ce qui explique ce que dit Jésus : "Mais quand tu jeûnes, **parfume ta tête et lave ton visage**, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes..." (Matt. 6.17-18)

· Surtout, boire abondamment. Mesurer soigneusement les quantités absorbées (bouteille personnelle d'eau), et ne pas se contenter de boire un verre de temps à autre. J'en connais qui se sont retrouvés avec des calculs rénaux, faute d'avoir assez bu.

Certains s'étonnent de cette question de boire, sur le plan biblique. Il faut comprendre que le cas de Moïse sur la montagne est tout à fait exceptionnel, et ne doit pas être considéré comme un jeûne normal. Ex. 34.28 précise : "Moïse fut là avec l'Éternel quarante jours et quarante nuits. **Il ne mangea point de pain, et il ne but point d'eau**". Il n'est dit nulle part qu'il **jeûna**. Il était dans la présence même de Dieu, et on peut penser que rien d'autre ne lui était nécessaire. Une seconde fois il se trouva dans la présence de l'Éternel. Il dit lui-même :

"Je me prosternai devant l'Éternel, comme auparavant, quarante jours et quarante nuits, **sans manger de pain et sans boire d'eau**" (Deut. 9.18)

Les quatre éléments indispensables à la survie de l'être humain sont, dans l'ordre d'importance :

1. L'air. En quelques minutes sans air, l'homme meurt.
2. Le sommeil. Des expériences ont montré qu'un individu que l'on empêche de dormir peut succomber en quelques jours.
3. L'eau. La privation totale d'eau entraîne la mort en moins d'une semaine.
4. La nourriture. N'est importante que sur le long terme. On peut en être privé relativement longtemps sans subir de graves dommages, à condition d'être suffisamment alimenté en eau.

Le jeûne de Jésus dans le désert est un exemple normatif de ce qu'est un jeûne de longue durée :

"Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, **il eut faim**. Le tentateur, s'étant approché, lui dit : Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent **des pains**." (Matt. 4.2-3)

Deux éléments le prouvent :

1. La tentation est ici celle de la nourriture et non de l'eau, ce qui prouve que Jésus buvait durant son jeûne. Dans le cas contraire, son besoin le plus important eût été l'eau et non le pain.

2. Il est précisé qu'au bout de quarante jours de jeûne, **il eut faim**. Lorsque le jeûne de longue durée naturel arrive à son terme (de 21 à 40 jours, selon les individus), la faim, disparue depuis le troisième ou quatrième jour, revient naturellement, comme c'est le cas ici. C'est alors le moment d'arrêter le jeûne ; le poursuivre au-delà serait très dangereux.

Les effets du jeûne de longue durée :

Deux résultats remarquables sont à noter :

1. Durant le jeûne, lorsque les inconvénients de la faim et de la faiblesse disparaissent, on remarque une clarté de pensée particulière, due à l'arrêt de la fonction digestive qui habituellement draine une grande quantité de notre énergie (d'où une sensation de somnolence après les repas). Cela a une grande influence sur notre faculté de concentration sur les valeurs spirituelles et la communion avec Dieu, qui doit être la motivation principale.
2. Sur le plan physique, il se produit un nettoyage complet, avec évacuation de toxines qui sont brûlées par l'organisme (cela explique la mauvaise haleine, car beaucoup de ces "détritus" sont évacués par les poumons).

Jean-Claude Guillaume

[S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



30 PARTAGES