

Leçon 6

Les temps de silence et de solitude et le jeûne

Introduction

Lecture : Psaume 46

La société dans laquelle nous vivons influence grandement notre gestion du temps. Que ce soit la productivité dans le travail ou le divertissement dans les loisirs, notre monde nous propose une multitude d'activités qui peuvent occuper notre emploi du temps. Dans notre désir de poursuivre les affections spirituelles dans le but de glorifier Dieu, il est important pour nous de considérer cette poursuite comme une priorité. Nous devons être vigilants dans l'utilisation de notre temps pour nous assurer que nous entretenons notre amour et notre passion pour Dieu en consacrant du temps pour entretenir notre relation avec Lui.

Dans les dernières semaines, nous avons considéré certaines disciplines ou moyens que Dieu a mis à notre disposition pour que nous puissions vivre en intimité avec Lui, entre autres par les disciplines de la Parole et de la prière. Dans cette leçon, nous prendrons le temps de considérer la discipline du silence et de la solitude et celle du jeûne comme moyen de vivre notre intimité avec Dieu.

Les temps de silence et de solitude

1) Qu'est-ce que le temps de silence et de solitude?

Discipline du silence : La discipline du silence, c'est l'abstinence temporaire et volontaire de conversations et autres bruits dans le but de poursuivre des objectifs spirituels. Les temps de silence peuvent être utilisés pour lire, méditer, prier, louer Dieu ou écrire.

Discipline de la solitude : La discipline de la solitude, c'est le retrait temporaire et volontaire en privé dans un but spirituel. Cela peut être quelques minutes, quelques heures ou même quelques jours. L'intention est de pouvoir se consacrer à d'autres disciplines spirituelles en étant seul avec Dieu.

Habituellement, nous considérons la discipline du silence et de la solitude comme une seule. La raison pour laquelle nous recherchons la solitude, c'est parce que nous voulons consacrer un temps personnel et profond avec le Seigneur et cela peut difficilement se faire en présence de bruit et d'autres personnes. Il est possible d'avoir des temps de silence en assemblée, mais

bien souvent la raison pour laquelle nous voulons être seul en terme de discipline spirituel, c'est parce que nous voulons obtenir du silence.

Le silence et la solitude sont complémentaires à la communion fraternelle. Cela ne veut pas dire que je dois me retirer du monde dans lequel je vis et habiter dans un monastère. Ce que nous cherchons, c'est un équilibre.

2) Pourquoi avoir des temps de silence et solitude?

- Pour suivre l'exemple de Jésus (Marc 1.35; Luc 4.42);
- Pour être davantage à l'écoute de Dieu (Ps. 46.10);
- Pour exprimer notre foi en Dieu (Ésaïe 30.15);
- Pour chercher la volonté de Dieu (Luc 6.12-13).

3) Suggestions pour des temps de silence et solitude

a) Avoir un objectif d'avoir un temps de silence et de solitude chaque jour

Nous avons besoin de dépendre de Dieu pour chaque instant de notre vie. Rappelons-nous qu'il a dit: « Sans moi, vous ne pouvez rien faire » (Jean 15.5). Nous avons besoin de Lui et nous démontrons notre foi en Lui lorsque nous nous approchons de Lui pour lui faire connaître nos besoins.

b) Se retirer dans un endroit tranquille

C'est difficile parfois de trouver un endroit seul et tranquille, mais ça peut être n'importe où : dans l'auto, dans votre bureau sur l'heure du dîner, à la maison tôt le matin avant que les activités de la famille commencent, etc.

c) Planifier et organiser notre temps de silence et de solitude

Le plus important, c'est de planifier et d'organiser nos temps de silence et de solitude pour se consacrer à certaines disciplines.

d) Échanger des responsabilités quotidiennes

Pour les époux ayant de jeunes enfants, nous pouvons nous encourager et nous entraider en offrant à notre conjoint de prendre la relève pour accorder un peu de temps seul et en silence avec Dieu.

Le jeûne

Le jeûne est probablement une des disciplines les moins enseignées et les moins pratiquées dans l'église aujourd'hui. Pour mieux la comprendre et la vivre, nous devons définir ce qu'est le jeûne. C'est pourquoi nous allons regarder ensemble dans les Écritures, les exemples de jeûnes et nous chercherons à savoir comment mettre en pratique cette discipline dans nos vies.

1) Qu'est-ce que le jeûne?

Martin Lloyd Jones définit le jeûne comme étant « l'abstinence de tout ce qui est légitime en soi dans un but spirituel spécifique ». Par exemple, cela peut être l'abstinence de nourriture, de sports, de télévision, d'internet ou d'autres activités qui occupent notre temps.

Nous pourrions aussi définir le jeûne de façon plus précise comme « étant l'abstinence volontaire de nourriture physique – aliments et boissons – dans un but spirituel ».

Remarquez que la pratique du jeûne permet de poursuivre des buts spirituels. Il permet d'exprimer à Dieu notre totale dépendance en Lui et que nous nous attendons à Lui. Le but du jeûne n'est pas d'être centré sur nous-mêmes, mais sur Dieu. Il n'a pas pour but de gagner la faveur de Dieu ou pour l'impressionner. Dieu est déjà entièrement en notre faveur par ce qu'il a fait en Jésus-Christ. Nous verrons ensemble, les bonnes raisons pour jeûner.

2) Exemples de jeûnes dans les Écritures

Dans les Écritures, nous retrouvons seulement le jeûne de nourriture. Cependant, il y a plusieurs types de jeûne.

a) Le jeûne régulier

Le jeûne régulier est l'abstention de toute nourriture, mais pas de l'eau ou de jus de fruits (Luc 4.1-2).

Lorsque nous jeûnons de cette façon, il nous faut être prudent concernant la longueur du jeûne pour des raisons de santé. S'abstenir de nourriture pendant plusieurs jours n'est pas nécessairement une bonne chose. Il faut donc être prudent.

Pour ceux qui désireraient pratiquer ce genre de jeûne, il est suggéré de commencer avec un 24 heures de jeûne. Ce genre de jeûne peut être fait entre les deux soirs. C'est-à-dire, qu'on passe deux repas, le déjeuner et le dîner.

b) Le jeûne partiel

Le jeûne partiel est une restriction de certains aliments, mais pas de toute nourriture (Daniel 1.12).

c) Le jeûne absolu

Le jeûne absolu est l'abstention de toute nourriture et breuvage.

3) Pourquoi pratiquer le jeûne?

- Pour renforcer notre prière à Dieu (Néhémie 1.4);

- Pour chercher la direction de Dieu (Juges 20.26-27);
- Pour exprimer notre désolation face au péché ou un événement (2 Sam. 1.11-12);
- Pour se repentir et se tourner vers Dieu (Joël 2.12);
- Pour s’humilier devant Dieu (1 Rois 21.27-29);
- Pour exprimer notre amour pour Dieu et l’adorer (Luc 2.36-27).

4) Comment pratiquer le jeûne?

Dans Matthieu 6.16-18, Jésus nous donne des instructions sur la façon dont nous devrions jeûner.

Matthieu 6.16-18 : « Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste comme les hypocrites qui se rendent le visage tout défait pour montrer aux hommes qu’ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils ont leur récompense. ¹⁷ Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, ¹⁸ afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra ».

Le but du jeûne n’est pas notre gloire, mais plutôt de rechercher à glorifier Dieu et lui exprimer notre entière dépendance.

Jean 4.34 : « Jésus leur dit: Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m’a envoyé et d’accomplir son œuvre ».

Conclusion

Notre Dieu est bon! Notre Dieu a des bénédictions en réserve pour chacun de nous, mais pour expérimenter davantage ses bénédictions, nous devons nous approcher de Lui; nous devons être prêts à dépendre totalement de Lui. Le Psaume 34.8 dit que si nous voulons sentir et voir combien notre Dieu est bon, nous devons trouver en Lui notre refuge. Si nous voulons voir la bonté de Dieu dans nos vies, nous devons nous arrêter pour prendre le temps de nous approcher de Lui.