

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 cultiver des affections spirituelles dans le but de glorifier Dieu, il est important pour nous de considérer l'exercice de la piété au travers des disciplines spirituelles comme une priorité. Nous devons être vigilants dans l'utilisation de notre temps pour nous assurer que nous alimentons 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 que Dieu a mises à notre disposition pour que nous puissions goûter sa grâce dans une communion intime avec lui. Nous avons vu les deux disciplines les plus importantes de la vie chrétienne, 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, ainsi que la discipline du jeûne comme moyen de vivre notre intimité avec Dieu. Comme nous le verrons, ces deux disciplines permettent de s'adonner de façon plus intensive aux disciplines de la Parole et de la prière.

Les temps de silence et de solitude

1) Silence et solitude : Deux disciplines qui vont ensemble

On pourrait définir la discipline du silence comme l'abstinence temporaire et volontaire de conversations et autres distractions dans le but de poursuivre des objectifs spirituels. Les temps de silence peuvent être utilisés pour lire, méditer et étudier la Parole, prier et louer Dieu, tenir un journal ou écrire. Le silence permet d'éliminer les distractions afin de se concentrer davantage sur notre intimité avec le Seigneur.

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 où nous nous retirons intentionnellement des relations humaines pour être seul avec Dieu. L'intention

est donc de pouvoir se consacrer à d'autres disciplines spirituelles et profiter d'une intimité 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 la raison bien souvent pour laquelle nous voulons être seul pour nous exercer à disciplines spirituelles, c'est parce que nous désirons le faire en silence pour une période plus prolongée.

À une certaine époque de l'histoire de l'Église, et même encore aujourd'hui dans certaines traditions du christianisme, on prône l'isolation complète du monde. Il est important de comprendre que la discipline du silence et la solitude est complémentaire à la communion fraternelle. C'est une discipline qui s'exerce sur une période de temps précise et temporaire. Nous ne cherchons pas à nous isoler de façon permanente. La vie chrétienne est une vie de relations avec les autres. Nous sommes en communion avec nos frères et sœurs chrétiens dans l'Église et nous cherchons à être en relation notre communauté afin de gagner le monde à Christ. Nous ne sommes donc pas appelés à vivre isolés du monde dans des monastères, mais plutôt à prendre des temps à part pour nourrir notre relation avec Dieu qui nous encourageront à nous impliquer dans l'œuvre du ministère de l'Évangile dans l'Église et dans le monde. Les temps de silence et solitude sont importants, mais ils n'englobent pas en eux-mêmes l'ensemble de l'idéal spirituel chrétien.

2) Quatre raisons de poursuivre les temps de silence et solitude

a) Pour suivre l'exemple de Jésus

Nous voyons dans les Écritures que Jésus avait des temps de silence et solitude afin de prendre du temps avec son Père.

Marc 1.35 : « Vers le matin, pendant qu'il faisait encore très sombre, il se leva, et sortit pour aller dans un lieu désert, où il pria. »

Luc 4.42 : « Dès que le jour parut, il sortit et alla dans un lieu désert. Une foule de gens se mirent à sa recherche, et arrivèrent jusqu'à lui; ils voulaient le retenir, afin qu'il ne les quitte point. »

Lorsque Jésus est venu sur la terre, malgré le fait qu'il était le Fils de Dieu et qu'il avait tous les pouvoirs, il recherchait une intimité avec Dieu dans des temps de silence et de solitude. Nous pouvons suivre l'exemple de Jésus, car c'est ce que Dieu désire pour nous. Il veut que nous soyons un avec lui et que nous soyons pleinement dépendants de lui.

b) Pour être davantage à l'écoute de Dieu

Nous avons lu tout à l'heure le Psaume 46. Au verset 10, le psalmiste dit :

Psaume 46.10 : « Arrêtez et sachez que je suis Dieu... »

Les différentes situations de la vie sont si souvent très occupées et bruyantes que pour pouvoir écouter Dieu, en lisant et méditant sa Parole, nous avons besoin de nous retirer à l'écart dans un endroit tranquille pour faire silence en nos cœurs et mieux entendre sa voix.

c) Pour exprimer notre foi en Dieu

Se retirer à l'écart pour prendre du temps avec le Seigneur est une manifestation de notre foi. Par la foi, nous manifestons que nous sommes dépendants du Seigneur et de sa grâce dans tous les aspects de notre vie.

Ésaïe 30.15 : « Car ainsi a parlé le Seigneur, l'Éternel, le Saint d'Israël: C'est dans la tranquillité et le repos que sera votre salut, C'est dans le calme et la confiance que sera votre force. »

Voyez-vous le lien entre le silence et la foi? Quand le stress de la vie nous accable, de nous arrêter en silence pour nous approcher de Dieu nous permet de nous appuyer sur lui pour trouver notre force.

d) Pour chercher la volonté de Dieu

Les temps de silence et solitude nous permettent de nous mettre à l'écart pour chercher la volonté de Dieu pour notre vie. Avant de commencer son ministère et de choisir ses disciples, le Seigneur a pris un temps seul avec le Père.

Luc 6.12-13 : « En ce temps-là, Jésus se rendit sur la montagne pour prier, et il passa toute la nuit à prier Dieu. Quand le jour parut, il appela ses disciples, et il en choisit douze, auxquels il donna le nom d'apôtres. »

Il peut arriver que nous soyons devant un choix ou une décision importante. Dans ces moments, il est bon de nous arrêter et de prendre un temps avec Dieu à l'écart pour prier et chercher sa volonté.

3) Suggestions pour des temps de silence et solitude.

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

Il 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. L'idée est de trouver un endroit à l'écart des occupations de la vie pour prendre du temps avec le Seigneur.

c) Planifier et organiser notre temps de silence et solitude

Le plus important c'est de planifier et d'organiser nos temps de silence et solitude pour se consacrer à certaines disciplines. Par exemple, si nous voulons prendre une heure à l'écart, nous voudrions une partie du temps à la lecture et la méditation de la Parole, une autre partie pour louer Dieu, pour lui présenter nos requêtes, ou écrire une prière à Dieu, une autre partie pour lire une section d'un livre dont le sujet est lié à la vie chrétienne, etc.

d) Échanger des responsabilités quotidiennes

Pour les familles avec de jeunes enfants, nous pouvons nous encourager entre époux et nous entraider en offrant à notre conjoint de prendre la relève dans les occupations pour lui 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) Le jeûne comme discipline spirituelle

Le pasteur 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 nos pensées et notre temps.

Dans les Écritures, on voit que le jeûne est pratiqué de façon plus précise comme « 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, tout en continuant de boire de l'eau (Luc 4.1-2). Lorsque nous jeûnons de cette façon, pour des raisons de santé, il nous faut être prudents concernant la longueur du jeûne. 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, pour commencer, il est suggéré de commencer par jeûner un repas ou par un jeûne 24 heures de jeûne. Pour le jeûne d'une journée, l'idéal est de le faire 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 à aliment, mais pas de toute nourriture (Daniel 1.12).

c) Le jeûne absolu

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

Participation : Dans les Écritures nous voyons que le jeûne peut être pratiqué en privé et en assemblée.

Durée : La durée du jeûne peut varier. La Bible ne donne pas de règles claires sur la durée du jeûne. Ça peut être un repas, un ou plusieurs jours.

Fréquence:

1. Régulier: Selon un calendrier précis. Le peuple d'Israël jeûnait chaque année durant le jour de l'expiation (Lév. 16.19-21).
2. Occasionnel: Quand nous désirons le pratiquer.

Le jeûne le plus souvent pratiqué aujourd'hui chez les chrétiens est le jeûne régulier, privé, occasionnel de 24 heures.

3) Raisons pour pratiquer le jeûne

a) Pour exprimer notre dépendance envers Dieu.

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

Le jeûne est une façon de démontrer à Dieu que la nourriture pour notre corps n'est rien comparativement à la joie que nous obtenons à faire sa volonté. Nous dépendons de la nourriture physique pour survivre, mais combien notre nourriture spirituelle est encore plus importante. Nous pouvons nous passer de la nourriture physique pour quelque temps, mais nous ne pouvons pas nous abstenir de la nourriture spirituelle. Le jeûne démontre ainsi notre entière dépendance envers Dieu.

b) Pour affermir notre prière à Dieu.

Néhémie 1.4 : Lorsque j'entendis ces choses, je m'assis, je pleurai, et je fus plusieurs jours dans la désolation. Je jeûnai et je priai devant le Dieu des cieux.

c) Pour exprimer notre désolation face au péché ou un événement.

2 Samuel 1.11–12 : Urie répondit à David: L'arche et Israël et Juda habitent sous des tentes, mon seigneur Joab et les serviteurs de mon seigneur campent en rase campagne, et moi j'entrerais dans ma maison pour manger et boire et pour coucher avec ma femme! Aussi vrai que tu es vivant et que ton âme est vivante, je ne ferai point cela. David dit à Urie : Reste ici encore aujourd'hui, et demain je te renverrai. Et Urie resta à Jérusalem ce jour-là et le lendemain.

d) Pour se repentir et se tourner vers Dieu.

Joël 2.12 : Maintenant encore, dit l'Éternel, Revenez à moi de tout votre cœur, Avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations!

e) Pour s'humilier devant Dieu.

1 Rois 21.27–29 : Après avoir entendu les paroles d'Élie, Achab déchira ses vêtements, il mit un sac sur son corps, et il jeûna; il couchait avec ce sac, et il marchait lentement. Et la parole de l'Éternel fut adressée à Élie, le Thischbite, en ces mots: As-tu vu comment Achab s'est humilié devant moi? Parce qu'il s'est humilié devant moi, je ne ferai pas venir le malheur pendant sa vie; ce sera pendant la vie de son fils que je ferai venir le malheur sur sa maison.

f) Pour exprimer notre amour pour Dieu et l'adorer.

Luc 2.36-37 : Il y avait aussi une prophétesse, Anne, fille de Phanuel, de la tribu d'Aser. Elle était fort avancée en âge, et elle avait vécu sept ans avec son mari depuis sa virginité. Restée veuve, et âgée de quatre-vingt-quatre ans, elle ne quittait pas le temple, et elle servait Dieu nuit et jour dans le jeûne et dans la prière.

4) La pratique du jeûne

Au temps de Jésus, plusieurs jeûnaient par orgueil, pour montrer qu'ils étaient religieux. L'être humain a souvent tendance à se valoriser dans les sacrifices qu'il fait pour Dieu. Par contre, Jésus nous met en garde contre l'orgueil dans la pratique du jeûne.

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. Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, 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 entièrement dépendance. Le Seigneur n'est pas honoré lorsque nous exerçons le jeûne avec un cœur qui n'est pas droit devant Dieu.

Encore une fois, la véritable motivation du jeûne ne doit pas être de paraître pieux devant Dieu et les hommes, mais de cultiver un cœur qui recherche continuellement la volonté de Dieu et qui s'engage à lui obéir.

Application

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 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.

