

Éclairages

Frères des Ecoles Chrétiennes
Association La Salle

Du 29 mars
au 4 avril 2009

Pour moi, le jeûne,
c'est synonyme
de mal-être.

Le jeûne, c'est pas
"pas de chocolat
pendant 40 jours" !

Le jeûne que je préfère, dit le Seigneur...

« Je suis heureux pendant
le Ramadan.

Une fois dans l'année,
c'est l'esprit qui reprend les commandes.

Je suis toujours triste
quand cette période de jeûne se termine.

La question de la nourriture vient en dernier lieu.
C'est d'abord un moment de partage, de solidarité,
où l'on s'ouvre à l'autre, on s'élève à Dieu.

Le jeûne est pour moi une école :
l'apprentissage du contrôle de soi,
une victoire de l'esprit sur le corps.

Jeûner, c'est fermer son ventre et ouvrir son esprit. »

Kamel Chouli, C.P.E.

Alors Jésus fut emmené au désert par l'Esprit, pour être tenté par le diable. Il jeûna pendant quarante jours et quarante nuits, après quoi il eût faim. Et, s'approchant, le tentateur lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, dis que ces pierres deviennent des pains. » Mais il répondit : « Il est écrit : *Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* »

Matthieu 4, 1- 4

Pas de chocolat ?
Ou pas de Wii ?
Ou moins de télé...
Et plus de solidarité ?

Jeûner, c'est être
solidaire de ceux
qui souffrent dans
le monde.

Le jeûne n'est pas
une affaire de
nourriture

Jeûner,
c'est vaincre
ses peurs...

Le jeûne doit
être le fruit
d'une réflexion

Le jeûne a des vertus thérapeutiques, il va aider dans de nombreuses situations, d'autant que les méfaits sont dus à une nourriture trop riche, mal équilibrée, prise en trop grande quantité et d'autant plus lorsqu'elle est de mauvaise qualité. Le jeûne thérapeutique est à faire en accord avec son thérapeute et sous surveillance.

Le jeûne diététique, d'une courte durée : 1 jour par semaine ou 2-3 jours une à deux fois par an permet avant tout de nettoyer l'organisme régulièrement de ses toxines. Il permet la régénération cellulaire, une petite perte de poids grâce à l'élimination des réserves graisseuses et la stimulation des défenses immunitaires...

Catherine Valat, naturopathe

On ne jeûne pas pour
avoir faim, on jeûne
pour parvenir à au-
delà de la faim. La faim
n'avertit l'homme ;
il faut se libérer de
cette servitude...

"Est-ce là le jeûne qui me plaît,
le jour où l'homme se mortifie ?
Courber la tête comme un jonc,
se faire une couche de sac et de cendre,
est-ce là ce que tu appelles un jeûne,
un jour agréable à Yahvé ?

N'est-ce pas plutôt ceci,
le jeûne que je préfère :
défaire les chaînes injustes,
déliier les liens du joug ;
renvoyer libre les opprimés,
et briser tous les jougs ?
N'est-ce pas partager ton pain
avec l'affamé, héberger chez toi
les pauvres sans abri,
si tu vois un homme nu, le vêtir,
ne pas te dérober devant
celui qui est ta propre chair ?"

Isaïe 58, 5-7