

VERSION PDF

JUILLET 16



*Chère
Gospa*



Le site [>>](#)

N°41

Florilège d'articles parus dans le journal et sur le site "Chère Gospa" entre 2000 et 2016



EDITO

APPROFONDIR LE JEÛNE ALIMENTAIRE (PLUS DE 40 TEXTES DIVERS)

Hvaljen Isus i Marija !
Loués soient Jésus et Marie !

Ce PDF N°41 est entièrement consacré au jeûne alimentaire. Il contient tous les articles qui ont été publiés dans la rubrique "Vivre le jeûne" ainsi que dans la catégorie "Jeûne", sur le site "Chère Gospa", entre 2005 et 2016.

Le jeûne est la recommandation de la Sainte Vierge avec laquelle, bien souvent, nous avons le plus de mal. Nous posons toujours beaucoup de questions sur le jeûne : "A quoi sert-il ?", "Pourquoi Marie nous demande-t-elle de jeûner le mercredi et le vendredi ?", "Pourquoi dit-elle que le meilleur jeûne est un jeûne au pain et à l'eau ?", "Que faire si l'on ne parvient pas à jeûner ?", "Peut-on mettre du beurre sur le pain ou boire du thé ?", "Doit-on jeûner les jours de fête ?"...

Le but de ce numéro est d'essayer d'apporter des éléments de réponse à toutes ces questions, de telle sorte que nous puissions nous familiariser avec le jeûne et qu'ainsi le désir de le mettre en pratique grandisse en nous.

Jeûner est quelque chose *d'extrêmement important*. A Medjugorje, la Sainte Vierge nous a dit : *"Si vous priez et jeûnez, vous obtiendrez tout ce que vous demandez"* (le 29 octobre 1983). Alors, essayons tous ensemble de progresser sur ce point précis. Et petit à petit, puissions-nous *jeûner avec le cœur*; c'est-à-dire : puissions-nous avoir de "l'appétit" (d'une certaine manière) pour le jeûne, avoir "faim" de jeûne !

RV



Accès rapide (Ctrl + clic gauche)

a)-Sommaire et accès rapide [>>](#)

b)-Approfondir le jeûne (plus de 40 textes divers) [>>](#)

c)-Infos diverses [>>](#)



SOMMAIRE

SOMMAIRE ET ACCES RAPIDE

Les liens hypertextes ci-dessous vous permettent d'accéder rapidement aux différentes parties de ce PDF. Une petite précision : quand un article contient le témoignage de quelqu'un de connu (un prêtre, un saint, un voyant de Medjugorje...), j'ai noté le nom de la personne entre parenthèses.

L'histoire du jeûne >>

- A1-Le jeûne dans l'Eglise Catholique.
- A2-Le jeûne dans l'Eglise Orthodoxe.
- A3-Le jeûne chez sainte Claire d'Assise.

Le sens du jeûne >>

- B1-Les fondations de la vie spirituelle.
- B2-Comment le jeûne facilite la conversion.
- B3-Jeûner, c'est se déshabituer (Père Francesco).
- B4-Le jeûne et la prière vont de paire (Marija).
- B5-Pouvoir retrouver le vrai goût des choses.

Des conseils pour arriver à jeûner >>

- C1-Prier pour le don du jeûne (Message).
- C2-Demander la grâce la veille du jeûne.
- C3-Faire attention à la qualité du pain.
- C4-La farine d'épeautre (Sr Emmanuel).
- C5-Jeûner en silence et avec amour (Jakov).
- C6-Divers conseils entendus ici ou là.

Les bienfaits du jeûne >>

- D1-Quelques messages de la Sainte Vierge.
- D2-La différence entre le jeûne et la grève de la faim.
- D3-La très grande force du jeûne alimentaire.
- D4-Le jeûne et la guérison de certaines maladies.
- D5-Le jeûne et le traitement du cancer.
- D6-Le jeûne et la chasteté (Père Slavko).
- D7-Le jeûne et Satan (Vicka & Marija).

Les difficultés >>

- E1-L'allergie au pain (Sr Emmanuel).
- E2-La tentation de jeûner au pain et au thé (Marija).
- E3-La tentation de mettre du beurre sur le pain (Mirjana).
- E4-Le jeûne doit être un jeûne du goût.
- E5-Rompre le jeûne à minuit, la faim psychique.
- E6-Jeûner quand des amis nous rendent visite (L&Z Martin).

Les exceptions >>

- F1-Faut-il jeûner les jours de fête ? (Ana Shawl).
- F2-Faut-il jeûner les jours de fête ? (Sr Emmanuel).
- F3-Faut-il jeûner les jours de fête ? (St François).
- F4-Jeûner avant chaque fête (Message).
- F5-Les personnes malades (Message).
- F6-Les personnes malades (Ste Claire).
- F7-Le jeûne des enfants (Marija).

Plus loin >>

- G1-Le jeûne du jeudi.
- G2-Faire des neuvaines de jeûne (Marija).
- G3-Pouvoir jeûner pendant 9 jours.
- G4-Jeûner pour se restaurer.
- G5-Les jeûnes de 40 jours.

Divers >>

- H1-Jeûner en secret.
- H2-Jeûne et logement.
- H3-Cerf-volant.



Le Mont Krizevac
à Medjugorje



DOCUMENT

APPROFONDIR LE JEÛNE ALIMENTAIRE (PLUS DE 40 TEXTES DIVERS)

- >Articles publiés entre 2000 et 2016
- >Diverses rubriques du site "Chère Gospa"

A L'HISTOIRE DU JEÛNE

Histoire

A1-L'HISTOIRE DU JEÛNE DANS L'EGLISE CATHOLIQUE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 16 avril 2006.

Titre original : "L'histoire du jeûne alimentaire dans l'Eglise Catholique".

INTRODUCTION

A Medjugorje, la Sainte Vierge nous demande de jeûner au pain et à l'eau chaque mercredi et chaque vendredi. Mais d'où cette tradition vient-elle ?

La plupart des éléments de réponse qui figurent dans cet article sont tirés du livre du Père Slavko Barbaric : "Jeûnez avec le coeur".

1-UNE TRADITION JUIVE

Tout d'abord, il faut savoir que dans le Nouveau Testament, Jésus parle très souvent du jeûne alimentaire.

Cela est notamment le cas dans l'évangile selon saint Matthieu (chapitre 9, versets 14 à 15), quand des Juifs lui demandent pourquoi ses disciples ne jeûnent pas. Jésus leur répond alors ceci : "Les compagnons de l'époux peuvent-ils mener le deuil tant que l'époux est avec eux ? Mais viendront des jours où l'époux leur sera enlevé; et alors ils jeûneront".

Il faut savoir également qu'à l'époque de Jésus, les Juifs jeûnaient déjà deux fois par semaine.

On trouve des traces de cette tradition dans l'évangile selon saint Luc (chapitre 18, versets 10 à 14) : Le pharisien, debout, priait ainsi en lui-même : "Mon Dieu, je te rends grâce de ce que je ne suis pas comme le reste des hommes, qui sont rapaces, injustes, adultères, ou bien encore comme ce publicain; je jeûne deux fois la semaine, je donne la dîme de tout ce que j'acquiers".

Jeûner deux fois par semaine est donc, à l'origine, une tradition que nous avons héritée du peuple juif.

2-UNE TRADITION REPRISE PAR L'EGLISE

Alors que les Juifs jeûnaient les lundis et les jeudis (selon les experts), les premiers chrétiens, eux, ont préféré choisir les mercredis et les vendredis.

La raison en est simple : c'est un mercredi que Judas s'est mis d'accord avec les Pharisiens pour leur livrer Jésus (ce jour a donc été très vite consacré à la contrition) et c'est un vendredi que Jésus est mort sur la Croix (ce jour a donc été très vite associé à la pénitence et à la privation).

Quand le christianisme a commencé de sortir des frontières de l'Empire Romain (vers les 4ème et 5ème siècles) et qu'il s'est diffusé peu à peu dans le reste du monde, le jeûne a été "exporté" (si l'on peut dire) par les premiers missionnaires. En Irlande, par exemple (qui a été évangélisée par saint Patrick entre 432 et 461), l'habitude de jeûner deux fois par semaine a donné le nom des jours de la semaine. Mercredi, en effet, se dit "Ceadaoin" (ce qui veut dire : "premier jeûne") et vendredi se dit "Aoine" (ce qui veut dire "jeûne"). Jeudi, quant à lui, se dit "Daordain" (ce qui signifie : "entre les jeûnes").

Cela nous confirme donc bien que les premiers chrétiens jeûnaient les mercredis et les vendredis.

3-UNE TRADITION TOUJOURS ENCOURAGEE PAR L'EGLISE

Quand on parcourt le nouveau Catéchisme de l'Eglise Catholique, on s'aperçoit que le jeûne n'est pas fréquemment évoqué (seulement aux paragraphes : 575, 1387, 1430, 1434, 1438, 1969, 2043 et 2742).

Doit-on en déduire pour autant que l'Eglise actuelle se désintéresse du jeûne et qu'elle appelle implicitement les fidèles à ne plus le pratiquer ? Sûrement pas !

Dans un livre intitulé "Zur Lage des Glaubens" (aux éditions Neue Stadt, 1984), le célèbre auteur italien Vittorio Messori a interrogé le Cardinal Ratzinger (qui est le Préfet de la Congrégation pour la Doctrine de la Foi, à Rome) sur cette question. Voici un court extrait de l'interview :

VITTORIO MESSORI : Si les "expressions corporelles" de la foi disparaissent parmi nous, les catholiques, n'est-ce pas arrivé à cause de l'Eglise institutionnelle ? Dans les années qui ont suivi le Concile, des directives sont venues de Rome qui ont réduit le jeûne du vendredi et des vigiles nocturnes, ainsi que les périodes de jeûne de l'Avent et des autres temps liturgiques.

CARDINAL RATZINGER : C'est un fait, mais l'intention était bonne. C'était pour éviter de tomber dans le légalisme et de succomber à la tentation de réduire la foi uniquement à une pratique extérieure. Une chose est claire : le jeûne, le renoncement et les autres exercices de pénitence doivent continuer d'exister en tant que responsabilité individuelle.

Nous voyons donc bien que l'Eglise encourage toujours la pratique du jeûne alimentaire, même s'il est vrai qu'elle a décidé de ne plus "l'imposer" aux fidèles, comme avant.

4-UNE TRADITION REMISE AU GOUT DU JOUR PAR LA VIERGE MARIE

A notre époque, il y a un très grand nombre d'apparitions mariales à travers le monde. Certaines ont été reconnues par l'Eglise, d'autres ne le sont pas encore. L'un des principaux points communs à toutes ces apparitions, c'est que la Vierge a

toujours beaucoup insisté sur la pratique du jeûne alimentaire; notamment le jeûne au pain et à l'eau.

Selon toute vraisemblance, ce sont ces phénomènes qui sont à l'origine du regain d'intérêt pour le jeûne auquel on assiste depuis quelques années.

Pour faire court, je ne citerais que deux exemples :

a)-Les apparitions de Kibého, au Rwanda (elles ont été officiellement reconnues par l'Eglise le 29 juin 2001).

Dans son rapport, l'évêque du lieu constate que le jeûne occupe une grande importance dans la vie des voyants et que cela ne nuit pas à leur santé (on peut consulter ce rapport sur le site internet de Kibého).

b)-Les apparitions de Medjugorje, en Bosnie Herzégovine (elles ne sont pas encore officiellement reconnues par l'Eglise).

Le 14 août 1984, la Vierge a dit ceci au voyant Ivan Dragicevic : "Je voudrais qu'en ces jours le monde prie à mes côtés le plus possible. Que les gens jeûnent sévèrement mercredi et vendredi".

Nous voyons donc bien, avec ces deux exemples, que la Mère de Dieu attache une très grande importance au jeûne alimentaire.

CONCLUSION

Voilà, me semble-t-il, l'essentiel de ce que l'on pouvait dire sur l'histoire de la pratique du jeûne alimentaire dans l'Eglise Catholique.

J'espère que cet article vous aura intéressé et qu'il vous aura apporté des éclaircissements sur cette question.

Bonne chance à ceux qui tenteront l'expérience... et que ceux qui trouvent que c'est trop difficile ne se découragent surtout pas !

Histoire

A2-LE JEÛNE DANS L'EGLISE ORTHODOXE

Pour approfondir ce point, voici un article qui est paru dans "Pèlerin" le 28 août 2014. Titre original : "Du côté de l'orthodoxie. Les grands jeûnes liturgiques".

Dans la tradition byzantine, le jeûne occupe plus de la moitié de l'année.

Celle-ci comporte quatre carêmes : le carême de l'Avent (quarante jours avant Noël), le grand carême (sept semaines jusqu'à Pâques), le carême des Apôtres (entre la Pentecôte et la fête des saints Pierre et Paul, le 29 juin), le carême de la Sainte Vierge (quinze jours avant la fête de la Dormition, le 15 août).

L'Eglise Orthodoxe demande de jeûner avant de recevoir l'Eucharistie, chaque mercredi et vendredi de l'année ainsi que les veilles de la Théophanie (Baptême du Christ), de la décapitation de Jean-Baptiste (29 août) et de l'Exaltation de la Sainte Croix (14 septembre).

Certains jeûnes sont totaux : le jeûne eucharistique, ceux des trois premiers jours du grand carême et celui du grand vendredi (commémorant la mort du Christ).

Les autres jeûnes sont partiels et suivent des gradations : on supprime presque toujours la viande, parfois le poisson, les produits laitiers, l'huile ou encore le vin.

Le jeûne alimentaire s'accompagne, comme dans la tradition catholique, d'un jeûne spirituel, de démarches de pénitence et de conversion du cœur.

Histoire

A3-LE JEÛNE ALIMENTAIRE CHEZ SAINTE CLAIRE D'ASSISE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 27 octobre 2013.

Titre original : "Le jeûne alimentaire chez sainte Claire d'Assise".

Voici un extrait du témoignage qu'a donné sœur Philippa lors du procès de canonisation de sainte Claire (source : "Sainte Claire d'Assise, documents", du Père Damien Vorreux, OFM) :

Elle affligeait aussi son corps en ne mangeant rien durant trois jours de la semaine, à savoir les lundis, mercredis et vendredis; et les autres jours elle jeûnait au pain et à l'eau.

Malgré tout, elle demeurait toujours joyeuse dans le Seigneur, elle ne paraissait jamais troublée, et sa vie était toute angélique. Et le Seigneur lui avait donné une grâce particulière : quand les sœurs étaient malades, la bienheureuse Mère les guérissait en traçant sur elles, de la main, le signe de la croix (...).

On demanda au témoin d'où elle savait tout cela. Elle répondit qu'elle connaissait madame Claire depuis l'enfance, et qu'ayant été sa troisième sœur en religion, elle demeura continuellement avec elle, et qu'elle avait vu ce qu'elle affirmait.

B LE SENS DU JEÛNE

Sens

B1-LES FONDATIONS DE LA VIE SPIRITUELLE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 25 mai 2012.

Titre original : "La demeure intérieure".

Bâtir une maison, ce n'est pas simplement assembler des briques, des poutres et des tuiles, et remplir ensuite l'édifice que l'on vient de construire avec des meubles et des objets de décoration.

Bâtir une maison, c'est d'abord *creuser des fondations*.

Avant d'assembler et de remplir, il faut commencer par *faire du vide*.

J'ai le sentiment qu'il en va un peu de même dans la vie spirituelle.

On n'avance pas, intérieurement, uniquement en multipliant et en accumulant les expériences : formations, retraites, pèlerinages, rencontres... (bien que tout cela soit très important).

Il y a des moments où il est nécessaire de ne pas chercher uniquement à se "remplir" mais, aussi, à se "vider". Et c'est là, je crois, que l'on découvre que le jeûne alimentaire joue un rôle tout à fait capital dans notre croissance spirituelle. Le jeûne est un moyen que la Vierge nous indique pour que nous puissions "creuser et fortifier *les fondations de notre vie spirituelle*".

Sens

B2-COMMENT LE JEÛNE FACILITE LA CONVERSION

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 16 avril 2006.

Titre original : "Les rapports entre le jeûne alimentaire et la conversion du coeur".

Il y a des jours où il nous semble que nous ne parviendrons jamais à changer. A peine nous sommes-nous débarrassés d'un défaut qu'il y en a un deuxième qui émerge. Et pas plutôt sommes-nous parvenus à corriger ce deuxième défaut qu'un troisième rejaillit. Et quand, après maints efforts, nous sommes enfin arrivés à nous départir de ce dernier, alors voilà que le premier réapparaît !

Tant et si bien que nous avons souvent le sentiment de ressembler à ces artistes de music-hall qui font tourner des assiettes au sommet de longues perches en plastique et qui, sans arrêt, vont d'une perche à l'autre pour redonner à chacune l'impulsion nécessaire pour que l'assiette ne s'arrête pas de tourner. Oui, se convertir peut parfois paraître très épuisant.

C'est pourquoi j'aimerais essayer de dire ici, en quelques mots très simples et en me basant sur ma petite expérience personnelle, en quoi le jeûne alimentaire peut constituer une aide très précieuse dans le processus de conversion. Et pour commencer, voici une petite réflexion sur la notion de péché.

Quand on y réfléchit bien, on peut se dire qu'un péché (ou, d'une manière beaucoup plus générale, un défaut) est comparable à un "appétit négatif". En d'autres termes, c'est un peu comme une "attirance", un "goût", une "gourmandise" que nous éprouvons pour le mal, et le fait de commettre ce mal nous "nourrit", au fond de nous. D'une certaine manière, cela "rassasie" une "faim négative".

Or, il se trouve que le jeûne est un exercice qui consiste justement à *maîtriser l'appétit*; et pas n'importe quel appétit ! Le jeûne consiste à *maîtriser l'appétit pour la nourriture*, c'est à dire l'appétit qui est le plus *important*, le plus *central* et le plus *essentiel* pour nous.

Si nous ne mangions pas, en effet, nous perdrons la vie. Le fait de manger est donc lié à *notre survie ici-bas*. Cela n'est pas rien !

A partir de là, il est clair qu'une personne qui parvient à maîtriser cet appétit absolument *central* et *vital* - qu'est donc l'appétit pour la nourriture - sera beaucoup plus à même, par la suite, de contrôler aussi ces petits "appétits négatifs" que sont les appétits pour le mal. Cela est logique !

De la même manière, celui qui sait piloter une formule 1 saura forcément conduire une voiture de ville, et celui qui peut porter un fardeau de 100 kg pourra logiquement se charger d'un fardeau de 50 kg.

Il est donc évident que celui qui, grâce au jeûne, aura appris à ne pas céder à sa faim de nourriture terrestre, sera beaucoup plus capable de ne pas céder à sa "faim" de médisances, de moqueries, de violence... et, ainsi, il deviendra plus fort face à la tentation, moins nerveux, moins fougueux, moins coléreux, moins susceptibles aussi. Autrement dit, toutes les mauvaises "pulsions" qui jaillissent en lui parviendront moins facilement à s'emparer de sa personne.

Pour reprendre notre image de départ, nous pourrions dire qu'une personne qui

jeûne n'aura jamais la désagréable impression de s'épuiser à "maintenir des assiettes en équilibre", quand elle cherchera à se convertir, et ce pour la simple raison que le fait de jeûner lui donnera une grande maîtrise d'elle-même, avec le temps et la persévérance, et qu'ainsi elle résistera plus facilement à tous ses "appétits négatifs" en même temps. En effet, elle saura maîtriser l'appétit le plus *important* et le plus *vital* qui est *l'appétit pour la nourriture*.

Quel dommage, ne croyez-vous pas, que nous ne comprenions pas toujours cela, nous les chrétiens !

En effet, si tout le peuple de Dieu se mettait à jeûner, ainsi que la Vierge Marie le recommande chaque fois qu'elle apparaît quelque part, alors que de changements il y aurait en nous, dans l'Eglise et dans le monde ! Oui, que de transformations extraordinaires pourraient avoir lieu dans les âmes et dans les coeurs !! Ce serait le Paradis sur la terre !!!

Sens

B3-JEÛNER, C'EST SE DESHABITUER (Père Francesco)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 19 décembre 2012.

Titre original : "Le Père Francesco nous parle de l'importance du jeûne".

Le Père Francesco est un prêtre qui anime des retraites *de* jeûne à Medjugorje (à ne pas confondre avec les retraites *sur* le jeûne). Voici un petit extrait de l'interview qu'il a accordée à la revue "Etoile Notre Dame" dans le numéro de décembre 2012 :

Je crois que la première grâce du jeûne est de nous déshabituer de beaucoup de choses. On s'est beaucoup habitué à l'Eucharistie, à la Confession, à aimer, à vivre tout simplement. Jeûner, c'est retrouver cette fraîcheur, cette ferveur, c'est retrouver le goût de la beauté de la vie, la beauté d'aimer, la beauté de croire, la beauté de se réconcilier. Je crois que le jeûne, sans faire de jeu de mot, c'est retrouver notre jeunesse d'enfants de Dieu.

Sens

B4-LE JEÛNE ET LA PRIERE VONT DE PAIR (Marija)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 28 janvier 2013.

Titre original : "Marija Pavlovic-Lunetti nous parle du jeûne, de la prière et de la conversion".

Voici un tout petit extrait de l'interview que la voyante Marija Pavlovic-Lunetti a accordée au Père Livio Fanzaga, sur Radio Maria, le 25 janvier 2013 (traduit par mes soins à partir de la version anglaise) :

Notre Dame nous dit toujours que si nous ne prions pas et que si nous ne jeûnons pas, ou que si notre jeûne est faible, on ne peut pas résister. Les deux vont de paire. A travers le jeûne et la prière, le désir de conversion arrive immédiatement dans le cœur. L'un et l'autre sont connectés, je crois.

Sens

B5-POUVOIR RETROUVER LE VRAI GOÛT DES CHOSES

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 17 octobre 2012.

Titre original : "Le jeûne serait-il le moyen de retrouver le vrai goût des choses ?"

Il y a quelques années, à Medjugorje, une guide a attiré l'attention de ses pèlerins

sur un point très important : jeûner ne consiste pas d'abord et avant tout à *avoir faim*. Le vrai jeûne, c'est surtout *le jeûne du goût*. En effet, on apprend à se contrôler en se privant de toutes *les saveurs* qui attirent nos sens. C'est pourquoi il est très important de jeûner *au pain et à l'eau*.

Parfois, je me demande si le jeûne au pain et à l'eau ne serait pas également le moyen de retrouver le vrai goût des choses. Je m'explique :

Un jour, après avoir fait une neuvaine de jeûne (au pain et à l'eau), j'ai commencé à remanger en prenant une petite cuillerée à café de pâte à tartiner au chocolat et une boisson gazeuse.

Là, il s'est produit une chose tout à fait étonnante : la pâte à tartiner avait un goût très industriel (on aurait dit du plastique) et la boisson gazeuse avait un goût d'eau de Javel. C'était vraiment très mauvais ! Et pourtant, j'avais l'habitude d'en manger et d'en boire régulièrement. Et j'adorais ça !

Après avoir fait cette petite expérience, je me suis dit la chose suivante : la société dans laquelle nous vivons nous habitue à manger des choses qui ne sont pas bonnes et, avec le temps, nous ne nous en rendons même plus compte.

Et peut-être que le jeûne au pain et à l'eau est justement le moyen de retrouver le vrai goût des choses et, ainsi, d'apprendre à mieux nous nourrir.

C DES CONSEILS POUR ARRIVER A JEÛNER

Conseils

C1-PRIER POUR LE DON DU JEÛNE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 6 septembre 2012.

Titre original : "La Vierge de Medjugorje nous demande de prier pour le don du jeûne".

Voici un message que la Vierge a donné au voyant Ivan le 17 avril 1986 :

Si vous regardez les programmes de télévision, si vous lisez les journaux, vos têtes sont pleines de nouvelles et alors il n'y a plus de place pour moi dans vos coeurs.

Priez, laissez faire Dieu. Priez pour le don de l'amour, pour le don de la foi, pour le don de la prière, pour le don du jeûne.

Conseils

C2-DEMANDER LA GRÂCE LA VEILLE DU JEÛNE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 19 février 2012.

Titre original : "Comment faire pour parvenir à jeûner au pain et à l'eau les mercredis et les vendredis ?"

Une petite réflexion de votre serviteur...

Beaucoup de gens disent que la meilleure façon de parvenir à jeûner deux fois par semaine au pain et à l'eau, c'est de demander à Dieu cette grâce *la veille* des jours de jeûne. Ma petite expérience personnelle m'a montré que c'était effectivement la bonne méthode. Il faut dire à Dieu : "Mon Dieu, aide-moi à faire un bon jeûne,

demain. Apprends-moi à jeûner avec le cœur et à faire de nouveaux progrès dans cet exercice".

Le problème, souvent, c'est que quand nous parvenons à jeûner, nous arrêtons de demander cette grâce, pensant que nous l'avons acquise pour la vie et que "c'est gagné" définitivement.

Et c'est ainsi qu'au fil des semaines, l'habitude de jeûner peut devenir de plus en plus difficile pour nous.

Sans nous en rendre vraiment compte, nous avons alors recours à tout un tas de mauvaises astuces pour "tenir le coup" : nous mettons du beurre sur le pain, nous buvons du lait à la place de l'eau, nous nous autorisons quelques petits biscuits... et voilà que notre jeûne est complètement changé et qu'il ne ressemble plus à celui que la Sainte Vierge nous demande.

Le secret des secrets, à mon sens, c'est qu'il faut *demander la grâce* de jeûner avec le cœur et la demander *sans cesse*. Oui, il faut demander cette grâce *chaque mardi soir* et *chaque jeudi soir, même quand on arrive à jeûner*. Il faut la demander *toute sa vie*. Et vous verrez que le jeûne deviendra alors très facile.

Conseils

C3-FAIRE ATTENTION A LA QUALITE DU PAIN

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 17 mai 2014.

Titre original : "Les Français et le pain".

Voici un extrait d'un article sur le pain qui est paru dans "Pèlerin Magazine" le 15 mai 2014 :

Avec une dizaine de milliards de baguettes consommées chaque année en France (soit 80% du pain vendu), on pourrait penser que ce symbole de notre gastronomie se porte bien. Mais la démesure du chiffre masque un très net déclin. "De 850 grammes par jour et par personne en 1880, on est passé à 650 grammes au début du XXème siècle, puis à 450 grammes juste après la seconde guerre mondiale pour aboutir à 120 grammes ces dernières années", précise l'historien Steven Kaplan.

Des chiffres à corrélérer avec le nombre de boulangeries : 55 000 en 1970, 32 000 aujourd'hui. Une désaffection qui, selon lui, n'est pas seulement imputable à l'évolution des modes de vie et d'alimentation. "D'autres facteurs ont joué. D'abord l'anathème jeté par une partie du monde médical accusant le pain de tous les maux : de faire grossir, d'être cancérigène, source de tuberculose, de maladies coronariennes... Ensuite, une perte de qualité liée à l'industrialisation de sa fabrication mais aussi du passage du levain à la levure qui a abouti à produire un pain blanc médiocre, insipide et la plupart du temps insuffisamment cuit !"

Il faudra attendre les années 1990 pour voir la boulangerie française redresser la tête. Deux décrets, pris en 1993 et 1995, instaurent alors un "pain de tradition française" et définissent la profession de boulanger.

Note personnelle : l'article de *Pèlerin* dit également que les plus gros consommateurs de pain au monde sont les algériens avec 12 milliards de baguettes par an (soit plus de 40 millions par jour).

Conseils

C4-LA FARINE D'EPEAUTRE (sœur Emmanuel)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 7 mars 2014.

Titre original : "La farine d'épeautre".

Dans la lettre d'information des "Enfants de Medjugorje" n°107 (printemps 2014), sœur Emmanuel raconte l'histoire d'une personne qui ne parvenait pas à jeûner et qui y est finalement arrivé en mangeant du pain préparé avec de la farine d'épeautre (qui est une farine très riche). Je vous laisse cette idée au cas où elle pourrait servir à d'autres personnes...

Conseils

C5-JEÛNER EN SILENCE ET AVEC AMOUR (Jakov)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 13 mars 2014.

Titre original : "Le voyant Jakov nous dit que nous devons jeûner en silence et avec amour".

Voici ce qu'a dit le voyant Jakov Colo lors de la 21ème rencontre internationale des guides qui s'est déroulée à Medjugorje du 3 au 7 mars 2014 (source : forum de Sean Bloomfield / traduit par mes soins à partir de la version anglaise) :

Une chose est importante au sujet du jeûne, et c'est ce que Notre Dame nous dit : jeûner en silence et jeûner avec amour. Je crois qu'une fois que nous aurons appris à jeûner en silence et avec amour, nous serons capables de rendre grâce à Dieu à travers le jeûne.

Conseils

C6-DIVERS CONSEILS ENTENDUS ICI OU LA

Pour approfondir ce point, voici un article non-daté.

Titre original : "Quelques conseils pour progresser dans le jeûne alimentaire".

Voici divers conseils entendus ici ou là :

- a)-Au moment des repas, tout en mangeant du pain et en buvant de l'eau, il faut partager en famille (ou entre amis) tout ce qui nous a rapproché de Jésus au cours des jours précédents (conseil donné par sœur Emmanuel).
- b)-De temps en temps, on peut manger un pain différent (pain normal, pain complet, pain de campagne, pain de mie...) et boire une eau différente (conseil entendu dans un groupe de prière).
- c)-Pour que le jeûne soit plus personnel, on peut également essayer de faire son pain soi-même (autre conseil donné par sœur Emmanuel).



D LES BIENFAITS DU JEÛNE

Bienfaits

D1-QUELQUES MESSAGES DE LA SAINTE VIERGE

Pour approfondir ce point, voici un article non-daté.

Titre original : "Quelques conseils de la Sainte Vierge".

Voici quelques extraits de messages que la Sainte Vierge nous a donnés à Medjugorje :

a)-"Je vous invite à jeûner les mercredi et les vendredi, le meilleur jeûne, c'est au pain et à l'eau. Par le jeûne et la prière, on peut arrêter les guerres et suspendre les lois de la nature. Tous, sauf les malades, sont appelés au jeûne" (été 1981).

b)-Le 10 décembre 1991, à Medjugorje, 25 jeunes ont suivi une retraite de cinq jours pendant laquelle ils ont prié et jeûné au pain et à l'eau. Marija les a rejoints pour l'heure de l'apparition, et la Sainte Vierge a donné ce message pour eux : *"Très chers, oh ! Comme il me serait facile d'arrêter la guerre, si davantage de gens priaient, comme vous priez maintenant !"* (source : "Chers enfants", de Cyrille Auboyneau).

c)-Extraits divers : "Mes enfants, priez et jeûnez" (le 30/12/83) / "Le jeûne a été oublié, au cours de ce dernier quart de siècle, au sein de l'Eglise catholique" (mai 1984) / "Je désire vous stimuler afin que, d'un cœur ouvert, vous viviez encore le jeûne. Par le jeûne et le renoncement, petits enfants, vous serez plus forts dans la foi" (le 25/03/07) / "Celui qui jeûne ne craint pas le mal" (le 25/01/01) / "Jeûnez deux fois par semaine au pain et à l'eau" (le 16/06/83) / "Armez-vous de la prière et du jeûne" (le 25/10/08) / "Si vous priez et jeûnez, vous obtiendrez tout ce que vous demandez" (le 29/10/83).

Bienfaits

D2-LA DIFFERENCE ENTRE LE JEÛNE ET LA GREVE DE LA FAIM

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 12 mai 2006.

Titre original : "Le jeûne : une arme infiniment plus redoutable que la grève de la faim".

Depuis plusieurs mois, dans notre pays, on a l'impression que les gens qui font des grèves de la faim sont de plus en plus nombreux. Ce moyen de contestation, en effet, est utilisé dans des cas extrêmement divers : pour s'opposer à la délocalisation d'une entreprise, pour protester contre un contrat de travail précaire ou contre la misère grandissante dans les villes ou dans les banlieues...

C'est là un "signe des temps" très fort qui nous montre que nous vivons dans une société *très dure et très indifférente* dans laquelle beaucoup de personnes manquent cruellement de l'essentiel et ne trouvent pas d'autre solution, pour attirer l'attention des autres sur leur détresse, que de se laisser mourir. Cela est vraiment *très grave*.

Le rôle des chrétiens, dans ces cas-là, bien sûr, est de se tenir aux côtés des plus pauvres et des plus souffrants pour leur apporter secours et affection. C'est ce que

feraient Jésus et sa Mère s'ils étaient là.

Toutefois, il y a quand même une chose que l'on peut très fortement regretter en voyant autant de gens entamer ainsi des grèves de la faim.

Cette chose, c'est que notre société déchristianisée n'ait pas le réflexe de recourir *au jeûne alimentaire*, dans les périodes de difficultés extrêmes.

Le jeûne alimentaire, en effet, est *le* moyen de lutte que Jésus a préconisé à ses apôtres pour chasser Satan (et, donc, pour éloigner tous les maux qui font obstacle au bonheur de l'homme). Il est aussi le moyen que nous recommandons fortement la Vierge Marie aux cours de ses apparitions à travers le monde (notamment à Medjugorje). Le jeûne est *très cher* à son cœur. C'est avec beaucoup d'insistance qu'elle nous demande de le pratiquer, et non pas de mettre la vie que nous avons reçue de Dieu en danger.

Cela est vraiment dommage que nous ne soyons pas plus pénétrés de ces recommandations, car le jeûne alimentaire a au moins trois avantages majeurs sur la grève de la faim :

a)-Tout d'abord, il est un acte *communautaire* (on jeûne *ensemble* : en famille, en groupe, en paroisse...) et non pas *solitaire* (ce qui, la plupart du temps, est le cas de la grève de la faim).

b)-Ensuite, le jeûne alimentaire s'adresse à *Dieu* (qui est la plus grande autorité qui soit dans l'univers) alors que la grève de la faim, elle, s'adresse *aux autorités civiles* (qui, étant humaines, demeurent très imparfaites).

c)-Enfin, dans le prolongement de ce second point, j'ajouterais que le jeûne alimentaire permet d'obtenir des grâces *beaucoup plus grandes* que la grève de la faim. Le pauvre qui fait une grève de la faim, en effet, obtiendra tout au plus "un peu d'argent" de la part de sa mairie, ou un "abri temporaire", et la "considération passagère" des médias.

Celui qui jeûne, par contre, recevra une pluie de grâces spirituelles *infiniment plus précieuses* que tous les biens matériels et toutes les reconnaissances que le monde peut apporter : une foi, une espérance et une charité grandissantes, la certitude de se savoir aimé par Quelqu'un et de n'être *jamais seul* même au cœur de l'indifférence la plus grande, la force de porter sa croix et de traverser toutes les tempêtes avec le Christ pour soutien. Cela, avouez-le, n'est pas négligeable !

Pour terminer ce message, je voudrais lancer un appel, si vous me le permettez, à tous ceux qui connaissent des personnes qui ont entamé une grève de la faim. Je voudrais leur dire ceci :

Plutôt que de laisser ces personnes prendre le risque de mourir toutes seules, pour n'obtenir des autorités que quelques "bribes de solutions" qui ne les combleront pas et ne résoudront pas leurs problèmes sur du long terme, proposez-leur *de jeûner ensemble* (elles et vous) pour obtenir de Dieu des grâces qui feront déborder vos cœurs de joie et apporteront à vos problèmes des réponses inattendues qui dépasseront de très loin vos espérances ! Et si elles ne veulent pas jeûner, alors faites-le pour elles. Et invitez des amis à se joindre à vous.

Je vous en supplie, ne restez pas fermés à ce message. Ecoutez-le et essayez. Vous verrez. Vous n'en reviendrez pas !

Bienfaits

D3-LA TRÈS GRANDE FORCE DU JEÛNE ALIMENTAIRE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 16 mars 2012.

Titre original : "La place très particulière du jeûne alimentaire dans les recommandations de la Sainte Vierge".

A Medjugorje, la Vierge nous demande principalement 5 choses : aller à la Messe le plus souvent possible, nous confesser une fois par mois, lire la Bible tous les jours, prier le Rosaire tous les jours, et jeûner au pain et à l'eau le mercredi et le vendredi.

A ce sujet, j'ai une toute petite remarque à faire :

Tous les exercices que la Sainte Vierge nous demande de faire, à part le jeûne, durent peu de temps. La Messe, par exemple, dure environ une heure. La récitation du Rosaire dure elle aussi une heure. La confession, quant à elle, dure une dizaine de minutes. Enfin, on consacre quelques minutes par jour à la lecture de la Bible.

Par contre, pour le jeûne alimentaire, il n'en va pas de même. Le jeûne, en effet, dure 24h. Il est donc présent pendant *toute la durée* du mercredi et *toute la durée* du vendredi. Ce n'est pas simplement "un petit moment" (si je puis dire) que nous consacrons à Dieu mais *une journée entière*.

En ce sens, on peut dire que le jeûne alimentaire a vraiment une place particulière dans les recommandations de la Gospa.

Chaque mercredi et chaque vendredi, il est un exercice *de tous les instants*, un exercice qui nous rappelle à *chaque seconde* que ces deux journées ne sont pas comme les autres.

Le jeûne ne nous lâche pas pendant 24 heures. Il est là *sans cesse* pour nous rappeler que Dieu doit prendre toute la place à l'intérieur de nous, que Dieu doit nous nourrir plus que tout, que Dieu existe, que Dieu est présent et qu'il doit nous suffire, que Dieu doit devenir l'objet de notre désir...

Je pense que c'est cette durée qui fait que le jeûne est particulièrement efficace. En effet, il est un excellent exercice pour nous aider à rentrer dans ce qui est le plus important : *la prière constante, l'adoration permanente...* c'est à dire, finalement, *la vie éternelle* avec Dieu.

Bienfaits

D4-LE JEÛNE ET LA GUÉRISON DE CERTAINES MALADIES

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 12 avril 2014.

Titre original : "Le jeûne et la guérison de certaines maladies".

Voici un extrait d'une lettre qui a été publiée par "Santé Nature Innovation" et qui concerne les rapports entre le jeûne alimentaire et la guérison de certaines maladies. Cette lettre a été reprise par la revue "Etoile Notre Dame" en avril 2014 :

Le sujet intéresse aujourd'hui des scientifiques, et même si les financements sont inexistantes (il n'y a rien à vendre), les résultats sont tangibles, facilement reproductibles, et à la portée de chaque malade.

Le jeûne est en effet adapté à l'ensemble des pathologies du "trop" qui délabrent nos

organismes : allergies, rhumatismes, maladies auto-immunes, hypertension, diabète, cancers, dégénérescence cérébrale...

Toutes ces maladies ont un lien direct avec l'alimentation ou l'exposition à des produits chimiques. Il faut avoir conscience de cette intoxication délétère pour accepter de se soigner par le vide, sans écouter les sirènes médicales qui se réfèrent encore à l'obligation vitale d'une alimentation pluriquotidienne, riche en céréales et en produits laitiers (...).

Il en est de même des angoissés et des personnes atteintes de TOC (troubles obsessionnels compulsifs) ou d'enfermement psychique. Gavés de neuroleptiques et vivants dans une bulle, quelques semaines de jeûne leur permettent de revenir à des rapports sociaux normaux. Les taux de neuromédiateurs (adrénaline, acétylcholine) se normalisent, ainsi que les rythmes cérébraux.

Bienfaits

D5-LE JEÛNE ET LE TRAITEMENT DU CANCER

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 18 septembre 2013.

Titre original : "Le jeûne alimentaire et le traitement du cancer".

Le mercredi 18 septembre 2013, la radio *France-info* a diffusé un reportage sur la place du jeûne alimentaire dans le traitement du cancer. Voici un tout petit résumé de ce qui a été dit :

Des scientifiques ont découvert que, chez les animaux de laboratoire, les restrictions caloriques entraînaient un affaiblissement des tumeurs cancéreuses. Ces dernières diminuent alors en taille et le gène qui permet leur reproduction à l'infini est mis en sommeil.

Par ailleurs, les animaux supportent beaucoup mieux la chimiothérapie qui entraîne alors moins d'effets secondaires.

Plusieurs laboratoires français se sont regroupés pour voir si les résultats seraient les mêmes chez l'homme. Malheureusement, les recherches ont dû être interrompues, récemment, faute de financement.

En effet, les études sur le jeûne alimentaire n'intéressent pas vraiment les firmes pharmaceutiques puisque ces études ne concernent pas les médicaments à proprement parlé.

Bienfaits

D6-LE JEÛNE ET LA CHASTETE (Père Slavko)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 18 décembre 2013.

Titre original : "La relation étroite entre le jeûne alimentaire et la chasteté".

Voici un extrait très intéressant du livre du Père Slavko Barbaric "Jeûnez avec le cœur" :

Saint Benoît voyait une relation étroite entre le jeûne et la chasteté. Pour un religieux, être pur, c'est se débarrasser des désirs sexuels et les vaincre. Ce qui est possible si, par le jeûne, on renonce au plaisir de la nourriture. C'est pourquoi un religieux doit aimer le jeûne et la pureté, moyens pour lui de renoncer à lui-même et de s'ouvrir à une profonde communion avec Dieu. Ainsi, il devient capable d'aimer Dieu et son prochain, comme le Christ nous y invite. Le jeûne purifie l'âme et le

corps, donne la joie et la liberté à tout l'être. Ce n'est pas simple, mais celui qui y parvient expérimentera dans sa vie combien il est bon de jeûner.

Bienfaits

D7-LE JEÛNE ET SATAN (Vicka et Marija)

Pour approfondir ce point, voici un article non-daté.

Titre original : "Vicka et Marija nous parlent de l'effet du jeûne sur Satan".

Voici ce qu'a dit la voyante Vicka au Père Yanko Bubalo dans le livre "Je vois la Vierge" (p.177), au sujet du jeûne : "Les gens savent qu'il faut jeûner. Le jeûne inspire une peur particulière à Satan. Il est très utile de sacrifier quelque chose à Dieu. Qu'on essaie !"

Et voici ce qu'a dit la voyante Marija le 1er novembre 2010, à Medjugorje, lors d'un témoignage (source : Caritas / traduit par mes soins à partir de la version anglaise) : Sans aucune crainte, Notre Dame nous invite, elle nous invite à prier. Elle nous invite à aller nous confesser. Mais elle nous invite aussi à jeûner.

Dans les Saintes Ecritures, il est dit que vous-mêmes, vous pouvez faire fuir les mauvais esprits, et ce uniquement par la prière et le jeûne.

Y a-t-il quelqu'un, parmi vous, qui puisse dire : "Je suis parfait" ?

Je ne parle pas des enfants, ils sont parfaits. Je parle des adultes.

Est-ce qu'il y a quelqu'un qui peut dire : "Je suis parfait" ?

Beaucoup de gens disent qu'ils aimeraient perdre du poids, quelques kilos. Ou bien parfois, certaines personnes disent aux autres : "J'ai perdu 20 kilos. Je fais un régime et j'ai perdu 20 kilos".

Et puis, de l'autre côté, nous avons tellement de maladies : l'anorexie, la boulimie...

Notre Dame, voyez-vous, nous dit de nous réveiller, de nous éveiller à ces choses-là.

E LES DIFFICULTES

Difficultés

E1-L'ALLERGIE AU PAIN (Sr Emmanuel)

Pour approfondir ce point, voici un article non-daté.

Titre original : "Comment jeûner quand on est allergique au pain ?"

Dans ses lettres d'information et au cours de ses "directs" du 3, chaque mois, sœur Emmanuel évoque assez régulièrement le cas des personnes qui sont allergiques au pain. En effet, des questions lui sont souvent posées à ce sujet.

Elle dit que dans ce cas, la meilleure solution est de manger du pain *sans gluten*.

Difficultés

E2-LA TENTATION DE JEÛNER AU PAIN ET AU THE (Marija)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 29 octobre 2012.

Titre original : "Peut-on jeûner au pain et au thé ?"

Voici un extrait de l'interview que la voyante Marija a accordée au Père Livio Fanzaga, sur Radio Maria, en octobre 2012 (source : Medjugorje Today / traduit par mes soins à partir de la version anglaise).

MARIJA : Dès les premiers jours, Notre Dame a commencé à nous demander de jeûner. Et je dirais que c'est là ce que nous faisons le moins aujourd'hui, en commençant par nous et en élargissant à l'ensemble des pèlerins.

Le Père Slavko avait commencé des séminaires, dans les premières années, mais, malheureusement, le jeûne n'a pas été pratiqué autant que d'autres points (...).

Je pense que ce message (*ndlr : celui du 25 octobre 2012*) a été donné au bon moment. L'hiver arrive et nous trouvons toutes sortes d'excuses.

Je me souviens que depuis le début jusqu'à il y a quelques années, le "pain et l'eau" signifiait : le pain et l'eau. Parfois, la sœur de Vicka et moi nous en discussions avec Vicka : "Nous pourrions faire du thé". Et Vicka disait : "Non, juste du pain et de l'eau". Nous nous sommes un peu affadés, oubliant le passage biblique : "Que ton oui soit oui, que ton non soit non". Un jeûne sérieux nous rendrait plus décidés et aussi plus saints.

PERE LIVIO : Notre Dame a dit "au pain et à l'eau". Au pain et à l'eau de minuit à minuit ?

MARIJA : Exactement.

PERE LIVIO : Le mercredi et le vendredi ?

MARIJA : Oui. Au début, c'était le mercredi. Puis le vendredi a été ajouté. Ensuite, Elle nous a demandé une neuvaine, et c'est ainsi que nous avons jeûné pendant neuf jours (...). Quand vous avez l'Esprit, votre volonté vient avec.

Mais je pense que je vais mieux y arriver, puisque Notre Dame nous dit : "Priez et jeûnez pour mes intentions". Je le demande avec le cœur, et j'espère que ce sera pareil pour vos auditeurs, parce que si Elle le demande, c'est pour notre propre bien.

PERE LIVIO : Dans un message qu'Elle a donné en 2010, Notre Dame dit que Satan nous détruit à travers ce qu'il offre. Est-ce là la raison pour laquelle il est important de savoir comment faire des renoncements ?

MARIJA : Oui, et pour en revenir à l'exemple du thé : vous commencez avec du thé, puis vous continuez avec un peu de jus de fruit, puis avec un petit fruit et quelques légumes... Petit à petit, notre "menu de jeûne" s'élargit. Si Elle a dit au pain et à l'eau, c'est qu'il y a une raison.

PERE LIVIO : Oui, Notre Dame a dit qu'il suffisait d'une petite faille.

Difficultés

E3-LA TENTATION DE METTRE DU BEURRE SUR LE PAIN (Mirjana)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 21 janvier 2010.

Titre original : "Peut-on mettre du beurre sur le pain et boire du thé ?"

Ces questions-réponses sont extraites d'une rencontre avec Mirjana qui a eu lieu à Saint Charles, dans l'Illinois (aux Etats-Unis), le 26 avril 2009 (source : forum de Sean Bloomfield / traduit par mes soins à partir de la version anglaise).

Question 1 : Est-ce que l'on peut mettre du beurre sur le pain quand on jeûne ?

En fait, j'aimerais dire une chose : Dieu est amour et Il aime vraiment ses enfants. Même si vous mettez du beurre sur votre pain, Il vous aime toujours. Mais vous aimez-vous vous-mêmes ? C'est là la question.

Je ne peux pas être celle qui va se prononcer sur cela. Je peux seulement répéter ce que Notre Dame dit. Comment vous allez mettre cela en pratique, c'est là votre choix. Dieu vous a donné la liberté. A travers sa Mère, Il vous dit simplement ce qui est bon pour vous. Mais cela ne signifie pas que vous deviez le faire tout de suite. Allez lentement, pas à pas.

Quand elle vient à Medjugorje, Joyce, une amie à moi, dit toujours : "Vendredi, je vais jeûner au pain et à l'eau". Mais elle ne sait pas que l'on m'a dit qu'elle mangeait aussi du fromage (*rires*).

Question 2 : Pourquoi Notre Dame demande-t-elle de jeûner le mercredi et le vendredi ?

Quand les événements de Medjugorje arriveront, alors vous comprendrez pourquoi le mercredi et le vendredi, pourquoi le "2" du mois, et pourquoi le "18" mars de chaque année. Chaque jour et chaque date a une signification.

Question 3 : Pouvons-nous boire du thé ou du café avec le pain ?

La réponse est la même.

Question 4 : Quelle quantité de pain pouvons-nous manger et quelle quantité d'eau pouvons-nous boire ?

Notre Dame n'a pas parlé de la quantité de pain et d'eau. Mais croyez-moi, j'ai essayé. J'ai mangé tellement de pain - j'ai cru que cela allait apaiser ma faim - que j'ai eu un gros mal d'estomac... et j'avais encore faim.

Question 5 : On m'a dit que si l'on s'endormait pendant le Rosaire, notre ange gardien finissait la récitation pour nous. Est-ce vrai ?

Et quand vous mettez du beurre sur votre pain, pourquoi ne dites-vous pas : "Je vais donner ce beurre à mon ange gardien et, moi, je ne vais manger que le pain ?" (*éclats de rires*)

Difficultés

E4-LE JEÛNE DOIT ÊTRE UN JEÛNE DU GOÛT

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 22 août 2012.

Titre original : "Pourquoi il ne faut pas s'habituer à jeûner à autre chose qu'au pain et à l'eau".

Voici une remarque fort intéressante qu'une guide a faite à Medjugorje cet été :

Le jeûne doit être un jeûne au pain et à l'eau. Il ne faut pas s'habituer à jeûner à autre chose qu'au pain et à l'eau. Pourquoi cela ? Parce que "jeûner", ce n'est pas d'abord et avant tout "avoir faim". Le jeûne, c'est surtout le jeûne *du goût*. Il faut s'habituer à se priver des saveurs, de ce qui attire les sens, de ce qui enchante le palais... Si on cherche à rendre le jeûne trop "agréable" aux sens, alors on perd complètement cet aspect essentiel : *le jeûne du goût*.

Difficultés

E5-ROMPRE LE JEÛNE A MINUIT, LA FAIM PSYCHIQUE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 19 juin 2015.

Titre original : "L'habitude de rompre le jeûne à minuit".

Un petit témoignage de votre serviteur...

1-Parmi les gens qui mettent en pratique ce que la Vierge Marie demande à Medjugorje, on en rencontre souvent qui, les jours de jeûne, ont l'habitude de remanger à *minuit* (et non pas le lendemain matin). Que faut-il penser de cela ? Si vous me le permettez, voici quelques petites réflexions personnelles sur cette question.

2-Mais tout d'abord, j'aimerais partager avec vous cet extrait d'un témoignage que la voyante Marija Pavlovic-Lunetti a donné le 16 février 1989, à l'église de Rezzoaglio, en Italie (source : Santo Rosario.net) :

Quand la Sainte Vierge a demandé le jeûne, nous n'y étions pas habitués et nous attendions minuit pour commencer à manger des choses que nous avons mises de côté au cours de la journée. Cependant, la Sainte Vierge ne nous a rien dit pour nous faire savoir si cela était bon ou mauvais. La chose la plus importante est de ne rien manger pendant 24 heures, de minuit à minuit, à l'exception du pain et de l'eau.

3-Voici maintenant un second extrait tiré d'un témoignage que la voyante Mirjana Dragicevic-Soldo a donné en novembre 2006, à Medjugorje (source : Coeur Immaculé de Marie) :

Les gens essaient toujours de rendre les choses faciles pour eux. Mais nous savons tous combien de temps dure un mercredi et combien de temps dure un vendredi. Certains de mes amis attendent minuit impatientement pour pouvoir manger. D'autres me posent la question de savoir si l'on peut prendre au moins du café le matin ? Je dis toujours : "Pourquoi pas ? Mais suffisamment tôt avant que la Vierge ne soit levée !"

4-En lisant ces deux témoignages de Marija et de Mirjana, j'ai le sentiment que la Vierge de Medjugorje ne reproche rien à ceux qui remangent à minuit parce qu'ils mettent *vraiment* en pratique ce qu'elle demande (ils jeûnent effectivement pendant 24h), mais j'ai aussi le sentiment que cette habitude n'est peut-être pas absolument "parfaite", à ses yeux (notamment en écoutant Mirjana).

5-Maintenant, j'aimerais vous donner un petit témoignage personnel.

Rompre le jeûne alimentaire à minuit est une chose que j'ai faite à plusieurs reprises quand j'ai commencé à faire des neuvaines de jeûne. Le neuvième jour, en effet, l'envie de remanger enfin était tellement forte qu'il ne m'était pas possible d'attendre le lendemain matin.

6-Puis, au bout de quelques neuvaines de jeûne, cette habitude de remanger à minuit a commencé à me poser trois petits "problèmes".

a)-Tout d'abord, remanger la nuit m'obligeait à veiller tard et j'avais du mal à être en forme le lendemain.

b)-Ensuite, je trouvais que le fait de manger la nuit me faisait rajouter un repas qui n'existait pas habituellement (le repas de minuit), alors que la Sainte Vierge ne nous

demande pas de rajouter de repas. Elle nous demande simplement de jeûner.
c)-Enfin, il me semblait aussi qu'en mangeant à minuit, j'étais dans une dynamique de "fuite" du jeûne (si je puis dire); un peu comme si je cherchais à remanger "le plus vite possible". Or, il ne faut pas "fuir" le jeûne. Il faut au contraire l'accueillir et le laisser s'installer en nous, de telle sorte qu'il puisse créer de l'espace pour Dieu à l'intérieur de nous.

7-Finalement, au bout de quelques neuvaines, j'ai réussi à perdre cette habitude de rompre le jeûne à minuit, et j'ai pu trouver la force de remanger le lendemain matin (c'est à dire le 10ème jour de mes neuvaines), au petit déjeuner. Comme y suis-je arrivé ? C'est très simple.

J'ai pris conscience que quand le jeûne arrivait à sa fin, on pensait énormément à la nourriture : la charcuterie, les sauces, le jus de la viande, les boissons gazeuses... tout cela défile devant nos yeux et réveille en nous ce que l'on appelle *la faim psychique* (ce sujet est abordé dans le documentaire intitulé : "Le jeûne, une nouvelle thérapie ?" qui a été diffusé sur Arte le 6 mars 2015).

La faim psychique, ce n'est pas la faim de l'estomac (après tout, quand on a jeûné pendant 9 jours, on peut très facilement jeûner pendant 10 jours !), mais c'est la faim du cerveau qui, en pensant très fortement à la nourriture, *attise lui-même* le désir de manger.

Pour supprimer cette faim psychique, il m'a suffit d'arrêter de penser à la nourriture au cours des derniers jours de jeûne (notamment le dernier) et de faire comme si ma neuvaine de jeûne devait durer 10 jours complets.

Dès lors que j'ai fait cela, le problème a été réglé.

8-Pour conclure, je dirais que le fait de remanger le lendemain d'un jour ou d'une neuvaine de jeûne (le lendemain *matin*, et non pas à minuit) a ceci d'avantageux : cela permet de vaincre non seulement la faim de l'estomac mais aussi la faim psychique.

Et pour cette raison, il me semble que cette manière de faire est plus dans l'esprit des messages de la Vierge. Mais, bien sûr, ce n'est là qu'un avis personnel.

Difficultés

E6-JEÛNER QUAND DES AMIS NOUS RENDENT VISITE (Louis et Zélie Martin)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 27 juillet 2014.

Titre original : "Quand des amis viennent nous rendre visite".

Dans le livre d'Hélène Mongin : "Louis et Zélie Martin, les saints de l'ordinaire", il y a un passage très intéressant sur la place du jeûne alimentaire dans la famille Martin :

Ils observent scrupuleusement tous les jeûnes prescrits par l'Eglise en y ajoutant une note propre d'absolu : ils ne prennent rien jusqu'à midi et le soir ne s'autorisent qu'une légère collation; sauf, bien sûr, quand Zélie est enceinte.

A la personne qui s'invite à l'improviste, un bon dîner sera servi qu'elle prendra toute seule !

Ce jeûne ne leur est pas plus facile qu'à d'autres; Zélie le reconnaît simplement : "Nous sommes en plein temps de pénitence. Heureusement que ce sera bientôt fini, je souffre tellement du jeûne et de l'abstinence ! Ce n'est pourtant pas une mortification bien rude, mais je suis si fatiguée de l'estomac et surtout si lâche, que je ne voudrais point en faire du tout, si j'écoutais ma nature".

F LES EXCEPTIONS

Exceptions

F1-FAUT-IL JEÛNER LES JOURS DE FÊTE ? (Ana Shawl)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 7 décembre 2015.

Titre original : "Faut-il jeûner le jour de Noël ?"

Voici un article qui a été écrit par Ana Shawl (la responsable de l'IIPG "Queen of Peace" et l'organisatrice des conférences du voyant Ivan aux Etats-Unis). Cet article est paru dans la Newsletter de June Klins du mois de décembre 2015 (traduit par mes soins à partir de la version anglaise).

Récemment, quelqu'un a posé la question et j'ai pensé que je devais expliquer ce qui se faisait à Medjugorje et ce que l'Eglise avait à dire concernant le jeûne, quand le jeûne tombe un jour où il y a une fête particulière.

Comme vous le savez, nous jeûnons les mercredis et les vendredis. Mais cette année, Noël tombe un vendredi.

Noël est considéré comme un jour de fête et non pas comme un jour de jeûne. Nous accueillons l'Enfant Jésus et c'est un grand jour pour nous. C'est le jour où le Sauveur est venu dans le monde. C'est pourquoi ce n'est pas un jour où l'on jeûne ("day of fasting") mais un jour où l'on fait la fête ("day of feasting") (...).

Du catéchisme : *"L'abstinence de viande ou d'autres aliments, telle que la Conférence Episcopale l'a définie, doit être observée tous les vendredis, à moins qu'une solennité ne tombe un vendredi" (1).*

Noël, de ce fait, entre dans cette catégorie. Il ne devrait pas y avoir de jeûne pour Noël, ni pour Pâques. Et à Medjugorje, on ne jeûne pas ces jours-là.

Selon certains de mes amis qui habitent à Medjugorje, ce qui va se passer, cette année, c'est qu'ils vont jeûner le mercredi. La veille de Noël est également un grand jour pour eux : les membres de la famille se rassemblent et, dans la soirée, ils se préparent à aller à la Messe de minuit.

Donc, beaucoup d'entre eux ne prendront pas de viande le matin, ni au repas de midi, mais ils mangeront en famille pour la veillée de Noël et, bien sûr, ils iront fêter Noël chez l'un de leurs parents le jour de Noël.

(1) Note personnelle : Ana Shawl ne cite pas la source exacte.

Exceptions

F2-FAUT-IL JEÛNER LES JOURS DE FÊTE ? (sœur Emmanuel)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 4 novembre 2013.

Titre original : "sœur Emmanuel nous parle du jeûne".

Dans son rendez-vous mensuel du 3 novembre 2013 (sur Internet), sœur Emmanuel a dit que la Vierge de Medjugorje avait dit que nous n'étions pas tenus de jeûner les

jours de fête mais que, dans ces cas-là, il fallait reporter le jeûne à un autre jour de la semaine.

Par exemple, sœur Emmanuel a dit qu'au cours de la semaine de la Toussaint 2013 (le 1er novembre est tombé un vendredi), elle et son équipe avaient jeûné le lundi et le mercredi.

Exceptions

F3-FAUT-IL JEÛNER LES JOURS DE FÊTE ? (Saint François d'Assise)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 8 octobre 2011.

Titre original : "Saint François d'Assise nous dit ce qu'il faut faire quand Noël tombe un jour de jeûne".

A Medjugorje, la Vierge nous demande de jeûner au pain et à l'eau les mercredis et les vendredis. Toutefois, il est vrai que c'est toujours un peu "étrange" de jeûner un jour de fête. On a l'impression d'être "en décalage".

A Medjugorje, une tradition s'est développée : quand un jour de fête tombe un mercredi ou un vendredi, alors beaucoup jeûnent *la veille au soir* (et non pas le jour même).

Un épisode de la vie de Saint François d'Assise nous montre que cette tradition n'est peut-être pas mauvaise (source : "François d'Assise", du Père Jean Pihan) :

François avait toujours aimé la fête de Noël.

Une année qu'elle tombait un vendredi, le frère Maurice - un des douze premiers - crut pouvoir proposer pieusement que l'on s'abstînt de viande :

- "Ah ! Non, s'écria François. Lorsque c'est Noël il n'y a pas de vendredi. Si les murs pouvaient manger de la viande, ce jour-là, je leur en donnerais; mais puisqu'ils ne le peuvent pas, je les froterai avec de la viande ! Et si j'étais empereur, je ferais répandre du grain partout pour les oiseaux, et notamment pour nos sœurs les hirondelles. Et les riches devraient tous recevoir des pauvres à leur table".

Exceptions

F4-JEÛNER AVANT CHAQUE FÊTE

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 30 décembre 2012.

Titre original : "La Sainte Vierge nous demande de jeûner avant chaque fête".

Dans une locution intérieure reçue par Jelena Vasilj, la Sainte Vierge a demandé que l'on jeûne avant chaque fête : *"Jeûnez au pain et à l'eau avant toute fête et préparez-vous par la prière"* (locution non datée, mais très probablement reçue fin 1982 ou début 1983).



Exceptions

F5-LES PERSONNES MALADES (Message)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 22 juillet 2012.

Titre original : "La Sainte Vierge nous dit que tous, sauf les malades, sont appelés au jeûne".

Voici un message que la Vierge de Medjugorje a donné le 21 juillet 1982 :

Le meilleur jeûne, c'est au pain et à l'eau. Par le jeûne et les prières, on peut arrêter les guerres, on peut suspendre les lois de la nature. Les actes charitables ne peuvent pas remplacer le jeûne. Ceux qui ne peuvent pas jeûner peuvent toutefois le remplacer par la prière, la charité et une confession, mais tous, sauf les malades, sont appelés au jeûne.

Exceptions

F6-LES PERSONNES MALADES (Sainte Claire d'Assise)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 26 novembre 2013.

Titre original : "Sainte Claire d'Assise nous parle du jeûne alimentaire".

Voici un extrait de la troisième lettre de Sainte Claire d'Assise à Agnès de Prague. Sainte Claire répond à une question d'Agnès concernant le jeûne alimentaire :

Tu sauras ceci pour ta gouverne : sauf pour les malades et les sœurs particulièrement fragiles (auxquelles saint François nous a bien recommandé et ordonné de procurer avec le plus grand dévouement possible tous les aliments sans considération d'interdiction de règle), aucune de nous, pourvu qu'elle soit saine et valide, ne devrait jamais suivre un autre régime que celui du Carême, et cela aussi bien les jours de fête que les fêtes; le jeûne devrait être perpétuel, sauf le dimanche et le jour de Noël : ces jours-là, il nous est permis de prendre deux repas.

Les jeudis ordinaires, le jeûne est laissé au gré de chaque sœur, et celle qui préférerait ne pas jeûner doit être laissée libre.

Quand à nous qui nous portons bien, nous jeûnons tous les jours, sauf le dimanche et le jour de Noël. Nous ne sommes pas non plus obligées de jeûner durant le temps pascal ainsi que nous le savons par un billet de saint François, ni aux fêtes de sainte Marie et des saints Apôtres, à moins qu'elles ne tombent un vendredi.

Comme je l'ai dit plus haut, nous qui sommes bien portantes et valides, nous nous contentons chaque jour des seuls aliments permis en Carême.

Cependant, nous n'avons pas un corps d'acier ni une solidité de granit; nous sommes faibles et sujettes aux infirmités de la nature. Aussi je te prie, sœur bien-aimée, de modérer avec sagesse et discernement la rigueur exagérée de ton abstinence dont j'ai eu des échos.

Exceptions

F7-LE JEÛNE DES ENFANTS (Marija)

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 29 septembre 2013.

Titre original : "Marija nous parle du jeûne des enfants".

Le 28 septembre 2013, depuis l'autel extérieur de l'église Saint Jacques, à Medjugorje, la voyante Marija a donné un témoignage dans lequel elle a fait allusion au jeûne des enfants (source : Mary-TV / traduit par mes soins à partir de la version anglaise) :

Nous pouvons jeûner de différentes manières. Les enfants peuvent jeûner en renonçant aux bonbons ou bien aux glaces quand il fait chaud. Ou peut-être à des jeux, parce qu'ils deviennent parfois dépendants de ces jeux. Et même nous, il y a tant de choses auxquelles nous sommes attachés. Nous sommes attaqués par des choses qui viennent du monde matériel et qui nous rendent esclaves.

G PLUS LOIN

Plus loin

G1-LE JEÛNE DU JEUDI

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 2 décembre 2011.

Titre original : "Le jeûne du jeudi".

A Medjugorje, la Vierge nous demande de jeûner au pain et à l'eau le mercredi et le vendredi. Dans un message en date du 1er mars 1984, elle a également parlé du jeûne du jeudi :

Le jeudi, que chacun trouve sa manière de jeûner : celui qui fume, qu'il s'abstienne de fumer; celui qui boit de l'alcool, qu'il n'en boive pas. Que chacun renonce à quelque chose qui lui est cher. Que ces recommandations soient transmises à la paroisse.

Plus loin

G2-LES NEUVAINES DE JEÛNE (Marija)

Pour approfondir ce point, voici un article non-daté.

Titre original : "Jeûner pendant 9 jours au pain et à l'eau".

La Vierge de Medjugorje n'a jamais beaucoup insisté sur les neuvaines de jeûne, mais il faut savoir qu'elle en a quand même parlé, et ce à plusieurs reprises. Si vous le voulez bien, voici deux extraits de messages :

a)-Faites des neuvaines de jeûne et de renoncement afin que Satan soit loin de vous et que la grâce soit autour de vous (le 25/07/05).

b)-J'appelle chacun d'entre vous, chers enfants, à prier et à jeûner avec encore plus de force. Je vous invite au renoncement durant neuf jours, de telle sorte qu'avec votre aide, tout ce que je voulais réaliser à travers les secrets que j'ai commencés à Fatima, puisse être accompli (le 25/08/91).

On peut aussi noter cette phrase que la voyante Marija Pavlovic-Lunetti a prononcée le 25 mars 2012, sur Radio Maria, lors de son interview mensuelle avec le Père Livio Fanzaga (source : Medjugorje Today / traduit par mes soins à partir de la version anglaise) : *"Je recommande à tous de prier et de jeûner pendant 9 jours"*.

Plus loin

G3-POUVOIR JEÛNER PENDANT 9 JOURS

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 30 mai 2012.

Titre original : "Jeûner pendant neuf jour n'est pas plus difficile que jeûner pendant un jour".

Jeûner au pain et à l'eau pendant 9 jours entiers n'est pas forcément évident, surtout

la première fois. Toutefois, avec l'habitude, les "neuvaines de jeûne" deviennent plus faciles. Tant et si bien qu'au final, jeûner pendant 9 jours ne nous semble pas plus difficile que jeûner pendant un seul jour. La seule différence, en fait, c'est qu'il faut le faire 9 fois de suite !

Plus loin

G4-JEÛNER POUR SE RESTAURER

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 26 décembre 2012.

Titre original : "Jeûner pendant neuf jour et bien se restaurer".

Quand on fait un jeûne de 9 jours au pain et à l'eau, la nourriture n'est d'aucun secours dans les moments difficiles. Quand survient une fatigue physique ou morale, par exemple, alors il n'y a que l'Esprit Saint qui puisse nous aider à nous relever et à poursuivre notre route. Nous ne pouvons pas compter sur autre chose que Lui pour nous apporter une "consolation".

Je pense que c'est pour cette raison que l'Esprit Saint agit puissamment pendant les neuvaines de jeûne ! En effet, moins les forces de la terre (la nourriture) sont présentes, plus les forces du ciel (l'Esprit Saint) sont à l'œuvre !

Et c'est ainsi que les fatigues du matin disparaissent le soir, que les craintes d'un jour s'évanouissent le lendemain... D'une certaine manière, c'est comme si l'on pouvait sentir ces mots du "Veni Sancte Spiritus" se réaliser en nous quasiment en permanence : *"Lave ce qui est souillé, baigne ce qui est aride, guéris ce qui est blessé, assouplis ce qui est raide, réchauffe ce qui est froid, rends droit ce qui est faussé..."*

Oui, les neuvaines de jeûne sont extraordinaires ! Elles font tomber *des murailles*, en nous. Elles nous reconstruisent. Elles nous réparent. Elles nous rafraîchissent. C'est vraiment fabuleux ! Il faut absolument en faire l'expérience pour comprendre tous les bienfaits inestimables que cela apporte. Sans vouloir faire de jeu de mots, on pourrait dire que les neuvaines de jeûne... nous restaurent !

Plus loin

G5-LES JEÛNES DE 40 JOURS

Pour approfondir ce point, voici un article qui a été publié le 27 août 2014.

Titre original : "Le secret des jeûnes de 40 jours".

Une petite réflexion sur les jeûnes de 40 jours, à partir de mon expérience des neuvaines de jeûne.

Quand on se prépare à faire une neuvaine de jeûne au pain et à l'eau, il ne faut pas s'imaginer que l'on va devoir passer ses journées à supplier Dieu de nous donner la force de jeûner, la prière devenant de plus en plus insistante et douloureuse au fur et à mesure que les jours vont passer ! Non. Ce n'est *absolument pas* cela.

Pendant une neuvaine de jeûne, on prie exactement comme les autres jours (on rajoute juste une petite intention, le soir, pour que Dieu nous accorde la grâce de continuer le jeûne le lendemain). Mais on est exactement comme les autres jours : dans sa vie spirituelle, dans son corps, dans sa tête...

Alors, comment fait-on pour "tenir" ?

C'est d'abord et avant tout *l'Esprit Saint* qui permet cela.

A Medjugorje, la Sainte Vierge nous a dit : "Demandez au Saint Esprit de renouveler vos âmes, de renouveler le monde entier" (le 05/03/84).

Et bien les neuvaines de jeûne sont tout simplement un moment privilégié où l'on peut faire l'expérience de l'action de l'Esprit Saint qui nous renouvelle.

Etre renouvelé par l'Esprit Saint, cela signifie être complètement remis à neuf.

Pendant une neuvaine de jeûne, ce renouvellement se fait sans cesse, sans jamais s'arrêter. En effet, les forces spirituelles sont d'autant plus présentes que les forces physiques apportées habituellement par la nourriture ne sont pas là.

Par exemple : vous vous levez le matin en ayant mal aux genoux, et vous constatez que les douleurs ont disparu à midi. Ou bien : vous vous sentez fatigué pendant la journée, et cette fatigue n'est plus là le soir. Ou encore : vous vous couchez avec la certitude que vous n'allez pas y arriver, et cette certitude s'est évanouie le lendemain...

Voilà quelques exemples de l'action de l'Esprit Saint pendant une neuvaine de jeûne. Il nous relève à *chaque fois* que nous tombons et il nous permet d'être *toujours debout*.

Mais il y a des renouvellements qui sont parfois un peu plus "forts" que d'autres.

Par exemple : vous arrivez au terme de votre neuvaine de jeûne. Vous venez de passer 216 heures sans manger et vous avez fait 27 repas consécutifs au pain et à l'eau. Et là, étonnamment, vous avez comme l'impression que vous n'avez pas jeûné tellement vous vous sentez bien.

Il vous serait alors facile de faire un dixième jour de jeûne. Ce dixième jour, soit dit en passant, ne serait pas vraiment pour vous un "dixième" jour mais, plutôt, un autre "premier" jour de jeûne (puisque vous ne sentez pas le "poids" des jours précédents).

C'est là, j'en suis absolument convaincu, qu'est le secret des personnes qui parviennent à faire des jeûnes de 40 jours au pain et à l'eau.

Tout ne réside pas dans leur force personnelle, mais dans leur capacité à s'abandonner à l'action de l'Esprit Saint qui les renouvelle puissamment, encore plus puissamment que pendant les neuvaines de jeûne.

Juste une toute petite remarque toutefois : la Vierge de Medjugorje, qui a très peu parlé des neuvaines de jeûne, n'a jamais invité les fidèles à faire des jeûnes de 40 jours. Il faut dire que l'avantage des neuvaines de jeûne, par rapport aux jeûnes de 40 jours, c'est que l'on peut en faire plus souvent !



H TEXTES DIVERS

Divers

H1-JEÛNER EN SECRET

Voici un article qui a été publié le 5 février 2013.

Titre original : "Pourquoi il est extrêmement difficile de jeûner en secret".

Dans l'Évangile, Jésus nous dit ceci : *"Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent dans le secret; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra" (Matthieu 6, 17).*

A Medjugorje, la Vierge Marie nous demande de jeûner au pain et à l'eau le mercredi et le vendredi. Sa demande s'adresse à *tous*. Par conséquent, il est difficile pour chacun de jeûner sans que personne ne le sache : tout le monde sait parfaitement que tout le monde jeûne le mercredi et le vendredi !

Pour jeûner sans que personne ne soit au courant, il faut donc jeûner soit le lundi, soit le mardi, soit le jeudi, soit le samedi, soit le dimanche.

Cela va sûrement choquer ceux qui pensent que la Vierge est trop "exigeante", mais la morale de tout cela est que pour vivre vraiment l'Évangile, nous devons maintenant faire *plus* que ce que la Vierge nous demande à Medjugorje !

Divers

H2-JEÛNE ET LOGEMENT

Voici un article qui a été publié le 18 février 2014.

Titre original : "Le jeûne et la question du logement".

Une petite pensée de votre serviteur (à lire avec un certain humour)...

Notre vraie demeure n'est pas ici-bas. Elle est au ciel. Oui, le ciel est le lieu où se trouve notre véritable maison. Celle que rien ne pourra détruire. Celle d'où personne ne pourra jamais nous chasser. Celle où chaque être humain pourra habiter dans la paix, et ce pour l'éternité.

Quand nous contemplons le ciel, c'est donc un peu comme si nous nous trouvions devant la vitrine d'une grande agence immobilière !

A Medjugorje, la Vierge Marie ne cesse de rappeler à nos cœurs endurcis ce que nous devons faire pour aller au Ciel. Elle ne nous parle pas de prix au mètre carré. Elle ne nous parle pas non plus de taux d'intérêt ou de délais de paiement.

Non. Elle nous dit simplement : *"Que le jeûne et la prière soient l'étoile qui vous guide" (le 02/03/07).*

Ces paroles sont extraordinaires. Absolument incroyables. En effet, en ces temps de crise économique où un très grand nombre de personnes ont du mal à trouver un logement ou à payer leur loyer, les mots de la Mère de Dieu viennent réveiller en nous l'espérance, et ce en nous rappelant ce que sont vraiment le jeûne et la prière : des moyens offerts à tous pour accéder gratuitement à la propriété !

Divers

H3-CERF VOLANT

Voici un article qui a été publié le 6 février 2013.

Titre original : "Cerf volant".

Une petite pensée de votre serviteur...

Quand on jeûne au pain et à l'eau pendant 9 jours, une grâce très forte de Dieu nous accompagne tout au long de la neuvaine. Cette grâce est d'autant plus forte que l'on n'a pas le secours de la nourriture pour nous donner de l'énergie et nous permettre de vivre normalement, comme les autres jours.

Pendant ces neuvaines, le sentiment que l'on ne dépend *que de Dieu* - et que l'on ne peut tenir *que grâce à Lui* - peut-être particulièrement intense. A tel point que l'on peut parfois avoir l'impression de ressembler à un *cerf-volant* qui n'a besoin *que de la force du vent* pour rester en l'air. Quel sentiment de liberté extraordinaire !

Ah, Seigneur ! Puissent les hommes comprendre un jour toute l'importance et toute la beauté des neuvaines de jeûne ! Oui, puissent des millions de "cerfs-volants" s'élever dans les airs, tout autour de la planète, de telle sorte que les personnes qui n'ont pas encore connu l'amour de Dieu puissent découvrir, simplement en levant les yeux, que la foi existe et que le ciel n'est pas vide !



**Le Rosaire
du Festival des Jeunes**
(photo : Bernard Gallagher)



INFOS DIVERSES

Navigation :

Pour ouvrir les liens hypertextes contenus dans ce PDF, appuyez sur la touche "Ctrl" de votre clavier et faites un "clic gauche" avec votre souris en même temps.

Vous serez alors renvoyés à *la page* où se trouve l'article.

Pour revenir rapidement en haut de page, appuyez sur la flèche "Retour haut de page" de votre clavier, ou bien jouez avec la disposition des pages sur votre écran.

Articles :

Les articles figurant dans cette Newsletter ont été écrits par mes soins entre 2000 et 2016.

Eglise

"Medjugorje est le centre spirituel du monde"
(Pape Jean-Paul II).

[ICI](#)

Newsletter

(présentation, archives, inscription...)

[ICI](#)

