

La charge glycémique spirituelle

Par GCI Weekly Update, le 23 septembre 2015 sous [From the President](#)

Chers frères et sœurs en Christ,

Je suis sûr que vous avez entendu parler de la *charge glycémique*. Le terme désigne généralement une stratégie utilisée par les athlètes pour minimiser la fatigue en participant à des épreuves (comme les marathons) nécessitant une grande endurance. La stratégie consiste à manger de grandes quantités de glucides avant l'événement. Par digestion, les glucides consommés sont convertis en glycogène (forme de sucre), qui pénètre dans les cellules de l'organisme par la circulation sanguine. Le glycogène en excès est stocké dans le foie et les muscles pour utilisation future.

En lisant à propos de la charge glycémique, il m'est apparu que, spirituellement parlant, Jésus, « le pain de vie, » est notre « glucide cosmique ». Alors que nous nous « nourrissons » de lui, nous sommes délivrés de la fatigue spirituelle si souvent rencontrée dans la course de la vie. Jésus transmet cette grâce en nous faisant partager sa propre humanité glorifiée. Parce qu'il ne nous quitte ou ne nous abandonne jamais, il est toujours là pour répondre à notre besoin le plus profond.

Bien que Jésus ait nourri des foules avec une nourriture physique (des pains et des poissons), son plus grand désir est de nous nourrir spirituellement. Jésus veut que nous le connaissions non seulement comme étant la source de nourriture physique, mais également (et surtout) comme étant la source de notre nourriture spirituelle. Jésus s'est exprimé ainsi: « **C'est moi qui suis le pain de la vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim et celui qui croit en moi n'aura jamais soif** » ([Jean 6:35](#)).

À l'instar du pain physique qui nourrit nos corps, Jésus, le pain de vie, nourrit nos âmes en nous conférant l'énergie spirituelle nécessaire pour de bonnes relations avec Dieu et entre nous. Jésus nourrit ceux qui sont démunis et faibles puis les invite à se joindre à lui pour alimenter les autres, en leur montrant le vrai pain de vie. Comme le missionnaire sri-lankais, D. T. Niles l'a si bien dit, « L'évangélisation est un mendiant disant à un autre mendiant où se trouve le pain. »

Après sa résurrection, Jésus s'est entretenu avec Pierre et lui a donné ce commandement « Pais mes brebis » ([Jean 21:15-17](#)). Pierre a obéi à ce commandement, et comprenant que Jésus lui-même est la nourriture dont les brebis ont besoin, il écrivit aux chrétiens dispersés à travers l'Asie Mineure:

« Débarrassez-vous donc de toute méchanceté et toute ruse, de l'hypocrisie, l'envie et toute médisance, et comme des enfants nouveau-nés désirez le lait pur de la parole. Ainsi, grâce à lui vous grandirez pour le salut, si du moins vous avez goûté que le Seigneur est bon. »

([1 Pierre 2:1-3](#))

En écrivant cela, Pierre avait probablement à l'esprit les mots du psalmiste: « **Goûtez et constatez que l'Éternel est bon! Oui, heureux l'homme qui trouve son refuge en lui** » ([Psaume 34:8](#)).

Bien sûr, nous avons tous besoin de nourriture physique — nous mourrions sans elle. Mais notre dépendance à la nourriture *physique* doit nous rappeler notre besoin encore plus grand pour la nourriture *spirituelle* — Jésus, le vrai pain de vie. Le Fils de Dieu qui nous a créés et s'est incarné en Jésus, maintenant, par le biais de l'Esprit, nous soutient. Ainsi nous dépendons de Jésus — par l'Esprit nous nous nourrissons de lui. Nous le faisons par le biais de pratiques spirituelles, telles que l'adoration, la prière et

l'étude de la Bible. De ces façons et par d'autres moyens, Jésus nous nourrit de l'intérieur vers l'extérieur, nous bénissant et nous permettant de bénir d'autres en transmettant ce que nous avons reçu — les valeurs telles que l'amour, le pardon, l'espoir, l'encouragement, les remerciements, la fidélité dans les relations et nos possessions matérielles.

Tout comme un chef gastronomique qui fournit la meilleure nourriture physique pour nourrir nos corps, de même Jésus, notre Créateur et notre Pourvoyeur, fournit la meilleure nourriture spirituelle pour nourrir nos âmes. Parce que Jésus nous connaît et nous aime en tant qu'individus, la manière dont il vous nourrit peut être un peu différente de la façon dont il me nourrit ainsi que d'autres. Il nous nourrit avec sa vie et son amour de la manière qui convient le mieux pour chacun de nous. Voilà combien Jésus nous aime tous.

En parlant de l'amour de Jésus, je suis sûr que nous avons tous entendu la chanson pour enfants, *Jésus m'aime (ça, je le sais)* (c'est peut-être une chanson pour enfants, mais je constate que les adultes l'aiment aussi!). Voici une phrase tout aussi réconfortante que quelqu'un doit ajouter à la chanson: « Jésus me connaît, c'est ce que j'aime. » Jésus vous connaît intimement. Il sait qui vous êtes et il connaît vos besoins les plus profonds. Il en est ainsi parce que, par l'Esprit, il vit en nous et alors que nous nous nourrissons de lui, il devient pour nous le « glucide cosmique » qui donne la vie. À présent, il y a une bonne raison d'adopter la pratique de la charge glycémique, ne croyez-vous pas?

En s'alimentant avec vous du pain de vie,

Joseph Tkach

Merci de votre soutien pour l'évangélisation. [Cliquez ici pour faire un don en ligne](#)