



Le jeûne

JEÛNER & PRIER

Lorsque le Seigneur nous demande de [JEÛNER & PRIER], nous ne savons pas toujours par quoi commencer, ni comment nous y prendre. C'est pourquoi, nous avons préparé spécialement pour vous, quelques conseils succincts, qui, nous l'espérons vous donneront des pistes de méditation, et surtout qui vous aideront dans votre recherche du cœur de Dieu.

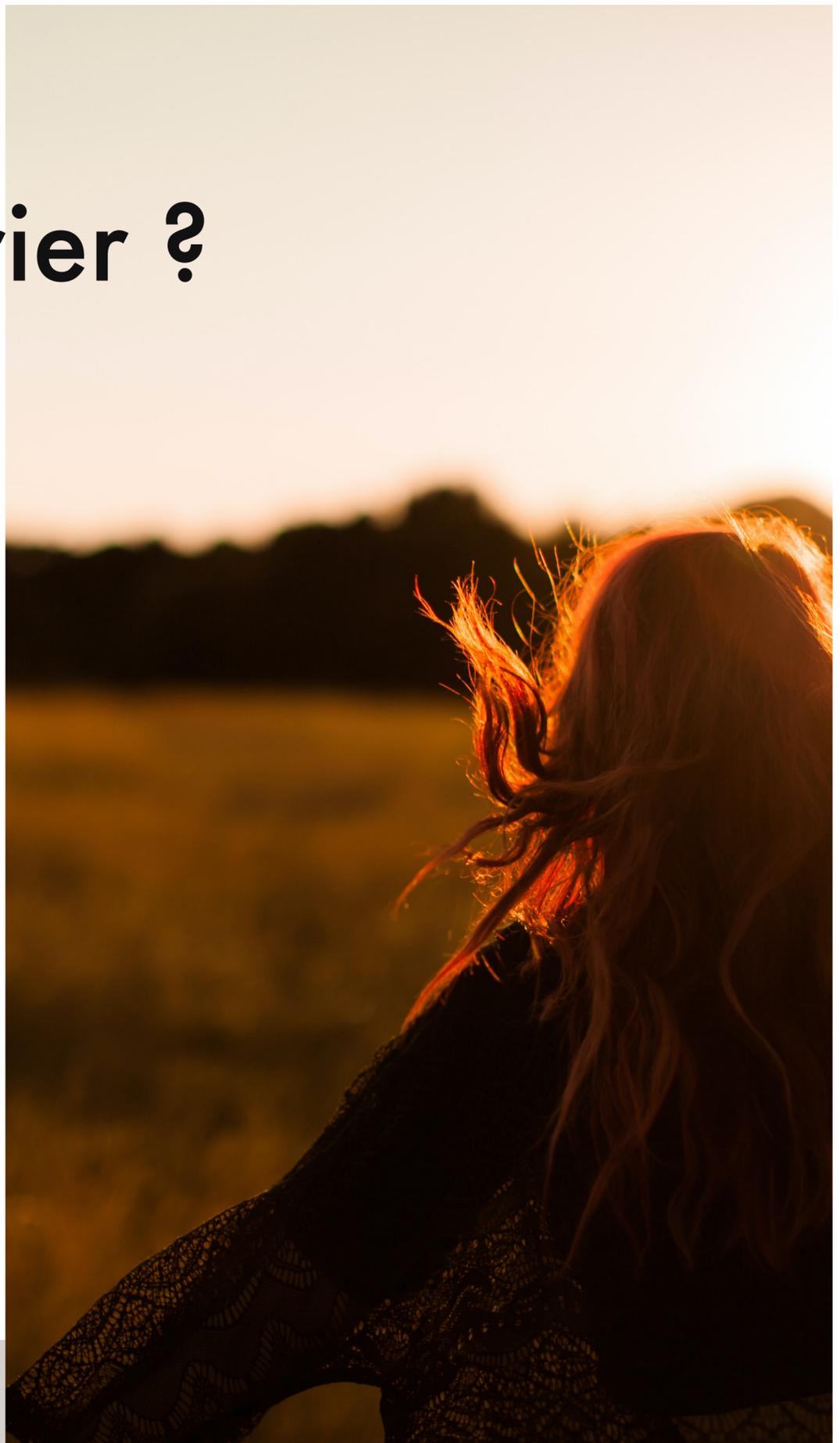


1. POURQUOI Jeûner & Prier ?

- Me soumettre à Dieu.
- Me rapprocher de Lui, avec plus d'intimité.
- Aligner mon cœur et mes pensées à Son cœur et à Ses pensées.
- Abandonner mes mauvaises habitudes.
- Me fortifier pour un combat spirituel.

2. COMMENT

Jeûner & Prier ?



- Je me prive d'une chose qui compte pour moi et qui va me libérer du temps, en me laissant conduire pour choisir le type de jeûne.
- Je consacre ce temps à méditer la Parole de Dieu, à adorer et à prier.
- Je reste particulièrement attentif(ve) aux autres et à leurs besoins.
- Je veille à avoir une bonne attitude et je pratique la charité, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur, etc.

3. QUE DIT LA PAROLE SUR Jeûner & Prier ?

En général, la Parole de Dieu nous encourage à accompagner notre jeûne : d'humilité, d'amour et de générosité (lire Joël 2.12, et Matthieu 6.17,18).

Dans la Bible, nous avons plusieurs exemples de femmes et d'hommes de foi qui ont jeûné.

- **Moïse**, lire Exode 34.28.
- **Élie**, lire 1 Rois 19.6-9.
- **Esther**, lire Esther 4.16.
- **Daniel**, lire Daniel 9.3 et 10.3.
- **Anne**, lire Luc 2.37.
- **Les apôtres**, lire Actes 13.2, 3.
- **Jésus**, lire Matthieu 4.2.



Le jeûne qui plaît à Dieu, ce n'est pas seulement nous priver de quelque chose. Dieu nous demande surtout d'avoir une bonne attitude naturelle et spirituelle, un bon état de cœur, comme il est rapporté dans Ésaïe 58.6, 7. Vous pouvez lire tout le chapitre 58.

4. COMMENT SE PRÉPARER À Jeûner & Prier ?

- Si vous prenez des médicaments, que vous avez une santé fragile (diabète, etc.) ou que vous êtes enceinte, demandez un avis médical.
- 2 jours avant de commencer, vous pouvez limiter les quantités de nourriture, manger plus de fruits et légumes, et éviter ce qui est très gras ou sucré.
- Durant les premiers jours du jeûne, il est normal d'avoir des maux de tête, d'être un peu fatigué(e) ou énervé(e), parce que votre corps se purifie et élimine les toxines. Les 3 premiers jours sont souvent les plus difficiles. Tenez bon !
- Préparez-vous spirituellement car vous allez rencontrer de l'opposition. Prenez le temps de prier plus que d'habitude. Lisez plus la Bible, en vous aidant, par exemple, du Plan de Lecture chronologique biblique mis à votre disposition.
- Adaptez votre rythme, vos efforts physiques et vos temps de repos en fonction de votre forme physique. Ayez de la sagesse !



5. Jeûner & Prier ?

DIFFÉREMMENT



Il existe plusieurs types de jeûne. Si vous jeûnez 21 jours, vous pouvez faire :

- **Jeûne de Daniel**, absence de nourriture d'origine animale.
- **Le jeûne partiel**, absence de nourriture sur une durée de la journée.
- **Jeûne liquide**, absence de nourriture solide. Attention à la santé et l'activité professionnelle.
- **Jeûner autrement**, arrêt d'une activité qui prend du temps (TV, séries, réseaux sociaux, etc.).



Nous vous encourageons à prendre du temps dans la Présence de Dieu, afin de laisser le Saint-Esprit vous conduire, et vous montrer quel type de jeûne Il a prévu pour vous, cette année.

6. QUE FAIRE APRÈS AVOIR Jeûner & Prier ?

Au-delà de l'aspect spirituel, le jeûne fait du bien à notre organisme par son aspect purificateur pour le corps. [JEÛNER & PRIER] peut aussi être une bonne opportunité pour nous aider à prendre de nouvelles habitudes alimentaires, bénéfiques pour notre santé.

À l'issue d'avoir [JEÛNER & PRIER], l'organisme a besoin de se réadapter avant de revenir à une alimentation normale. Cela doit se faire progressivement, surtout si vous avez fait un jeûne liquide. Nous vous conseillons de reprendre avec des soupes avant de revenir progressivement à une alimentation solide afin de remettre en route votre système digestif.

De façon générale, évitons tout excès : trop manger, trop boire, passer trop de temps sur les écrans, etc. Et continuons à prendre du temps dans la prière et dans la Parole de Dieu. Demeurons toujours dans Sa Présence !

