



GUIDE POUR LE JEÛNE ET LA PRIÈRE

« Je tournai ma face vers le Seigneur Dieu, afin de recourir à la prière et aux supplications, en jeûnant ... »
Daniel 9.3

Ce guide a été rédigé dans le but d'apporter quelques réponses au sujet du jeûne biblique. Il propose également des conseils pratiques sur cette discipline spirituelle enseignée et pratiquée par Jésus lui-même pendant qu'il était sur la terre.

Qu'est-ce que le jeûne biblique

C'est une discipline spirituelle qui consiste à s'abstenir de nourriture pendant quelques temps afin de se consacrer à Dieu. On se met ainsi à son écoute dans la méditation de la Bible et dans la prière.

Les types de jeûne

- Jeûne absolu : Il est de nature extrême et ne doit être pratiqué que pendant de courtes périodes. Pendant ce jeûne, l'on ne consomme ni nourriture, ni eau. Pour des raisons de santé, il ne doit être mené qu'après une consultation et sous une supervision médicale.
- Jeûne normal : Pendant ce jeûne, vous pouvez vous abstenir de toute nourriture pendant un certain nombre de jours. Vous buvez de l'eau, et même en quantité importante. Selon la durée, vous pouvez également choisir de consommer du bouillon et des jus de fruits afin de garder des forces.
- Jeûne partiel : Il inclut d'ordinaire la renonciation à la nourriture et à la boisson pour un temps (par exemple du lever du soleil jusqu'à son couchant). Il se traduit souvent par le type de jeûne que l'on retrouve dans Daniel 9 (aucun repas succulent, uniquement des légumes et de l'eau).

Comment débuter

Commencez par un objectif clair. Soyez spécifique. Pourquoi vous jeûnez ? Avez-vous besoin de direction, de guérison, de restauration dans vos relations ? Êtes-vous confronté à des difficultés financières ? Demandez au Saint-Esprit de vous guider. Priez quotidiennement et lisez la Bible.

Se préparer spirituellement

Confessez vos péchés à Dieu. Demandez au Saint-Esprit de vous révéler votre réel état spirituel. Pardonnez à tous ceux qui vous ont offensé et demandez pardon à ceux que vous avez peut-être offensés (Marc 11:25; Luc 11:4; 17: 3-4). Abandonnez pleinement votre vie à Jésus-Christ et efforcez-vous de rejeter les désirs du monde qui tentent de vous encombrer (Romains 12:1-2).

À quoi s'attendre

Lorsque vous jeûnez, votre corps se nettoie, éliminant les toxines de votre système. Cela peut causer un léger inconfort tel que des maux de tête et de l'irritabilité pendant le sevrage de la caféine et des sucres. Et naturellement, vous aurez des envies de faim. Limitez votre activité et faites de l'exercice modérément. Prenez le temps de vous reposer. Le jeûne produit des résultats extraordinaires. Suivez l'exemple de Jésus lorsque vous jeûnez. Passez du temps à écouter les louanges et l'adoration. Priez aussi souvent que possible tout au long de la journée. Eloignez-vous autant que possible des distractions normales et gardez votre cœur et votre esprit déterminés à rechercher la face de Dieu.

Conseils pour commencer et rompre le jeûne

Pour le bien-être du corps, évitez les repas lourds la veille du début du jeûne. Ne mangez pas trop au moment de mettre fin à votre jeûne. Commencez progressivement à manger des aliments solides ; mangez de petites portions ou des collations.

Quelques références bibliques

Romains 14:17; Actes 13:2; Matthieu 17:21; Matthieu 6:16-17; Esaïe 58:6-14; Néhémie 1; Joël 2:12-13; Esdras 8:21-23; Jonas 3:5-10; Esther 4:16