

Guide de Jeûne

Merci de vous joindre à nous pour une semaine de jeûne et prière! Que ce guide puisse vous être utile alors que vous planifiez et que vous vous préparez pour la semaine à venir, ou de moments futurs de jeûne et prière. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser dans le chat de votre espace Mighty Networks www.generation-unite.mn.co

Qu'est-ce que jeûner?

À la fois dans l'Ancien et le Nouveau Testament, le mot "jeûner" représente "s'abstenir de la nourriture". Nous voyons plusieurs exemples de personnes qui s'humilient avec le jeûne afin de connecter avec Dieu de façons nouvelles, et de voir une grande percée spirituelle.

Où voyons-nous cela dans la Bible?

Lorsque vous lisez à travers la Bible, vous remarquerez différents types de jeûnes, pour différentes durées. Mais tous ont en commun un temps d'humilité devant Dieu dans le but d'obtenir une force spirituelle, un ré-alignement avec Dieu et une percée nouvelle.

Quelques exemples inclus:

Deutéronome 9:9-18

Les 40 jours de Moïse avant de recevoir les 10 commandements.

2 Samuel 1:12

Le jeûne de deuil de David suivant le décès de Saul et Jonathan.

2 Samuel 12:1-23

David jeûne en désespoir alors qu'il a plaidé la vie de son fils.

Esdras 8:21-23

"Je proclamai un jeûne pour que nous nous humillions devant notre Dieu afin de lui demander qu'il nous accorde, pour nous, pour nos enfants et pour tous nos biens, de voyager en toute sécurité."

Esdras 10:6-17

Esdras pleure pour les péchés du peuple. Sans pain mais à l'eau.

Esther 4:15-17

Esther et le peuple Juif jeûnent pour leur libération de la mort.

Daniel 6:18

Darius jeûne pour la protection de David face aux lions.

Daniel 10:1-3

Daniel jeûne pour de l'intelligence.

Matthieu 4:1-2

Jésus jeûne pour 40 jours avant un temps d'épreuves. Malgré sa faiblesse physique, Il était spirituellement fort pour endurer l'épreuve.

Actes 13:1-3

Les leaders d'église jeûnent et prient avant d'envoyer Paul et Barnabas comme missionnaires.

Pourquoi jeûnons-nous?

- Être fortifié et conduit par l'Esprit
- S'humilié devant Dieu
- Pour la Protection
- Pour recevoir l'intelligence, la sagesse et la révélation
- Comme acte de guerre spirituelle pour la délivrance/libération
- Pour faire un deuil et pleurer

Pourquoi un jeûne corporatif?

Il peut y avoir beaucoup de confusion entourant le jeûne corporatif, souvent incluant l'interprétation erronée de Matthieu 6:16-18.

Lorsque vous jeûnez, n'ayez pas, comme les hypocrites, une mine triste. Pour bien montrer aux gens qu'ils jeûnent, ils prennent des visages défaits. Vraiment, je vous l'assure : leur récompense, ils l'ont d'ores et déjà reçue ! Mais toi, quand tu jeûnes, parfume tes cheveux et lave ton visage pour que personne ne se rende compte que tu es en train de jeûner, sauf ton Père qui est là dans le lieu secret. Alors ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.

Lorsque vous lisez ce passage dans son contexte, vous remarquerez que Jésus parle également de la prière et de la générosité, et il met au défi la motivation du cœur. Ce qu'il dit réellement est que nous devrions seulement faire ces choses afin de plaire au Père, pas pour l'approbation ni l'admiration des autres. Il ne dit donc pas "ne mentionne à personne que vous jeûnez", de la même manière que personne ne dirait "ne dites à personne que vous donnez, et ne laissez pas entendre aux autres vos prières".

En fait, nous voyons plusieurs occasions dans la Bible où les dirigeants font appel à des groupes de personnes pour jeûner ensemble (ex: Esdras, Roi de Ninève, Esther). Ces appels corporatifs au jeûne et à la prière sont souvent clés (ou même LA clé!) pour débloquer une protection, un salut et une délivrance corporative!

Qui devrait jeûner?

Nous suggérons le jeûne de la nourriture seulement si vous êtes en santé, âgé de 18 ans et plus, et réellement motivé par une faim de Dieu et non une perte de poids. *Si vous êtes enceinte, en insuffisance pondérale, ou prenez une médication qui nécessite que vous mangiez, s'il vous plaît, ne jeûnez pas la nourriture.*

Ceux âgés de moins de 18 ans qui désirent jeûner pourraient considérer un jeûne plus court ou partiel. Mais, il est très important de seulement faire cela sous une surveillance parentale et avec une redevabilité à des leaders matures.

Je ne suis pas en mesure de jeûner, comment puis-je m'humilier pendant ce temps?

Demandez au Seigneur! Il aura la meilleure réponse pour vous puisqu'il vous connaît, votre corps, vos circonstances et ce qu'il veut accomplir lors de votre jeûne.

Des jeûnes alternatifs inclus:

- du gruau à l'avoine seulement
- seulement des fruits mélangés (smoothies)
- seulement des légumes
- jeûner un repas par jour
- etc.

Essayez d'aller au-delà de ce qui prend votre temps et votre attention (Netflix, réseaux sociaux, etc.), et de faire quelque chose qui va vous humilier physiquement. Ne cherchez pas à savoir "qu'est-ce qui est bien ou mauvais", si vous êtes guidés par l'Esprit et Sa sagesse, vous ne pouvez pas vous tromper!

Comment choisir le type de jeûne?

- Cherchez le Seigneur pour Sa sagesse et Ses stratégies!
- Partagez vos idées avec votre communauté de confiance, et prenez en compte leur sagesse et discernement alors que vous prenez vos décisions.
- NE SOYEZ PAS motivés par un esprit de compétition - ne choisissez pas votre jeûne en fonction de ce qui peut être impressionnant, ni en fonction du jeûne de votre voisin. Cela est arrogant et dangereux. Vous n'aurez donc pas la grâce pour endurer le jeûne (Jacques 4:6). Pour des personnes compétitives, parfois la vraie humilité signifie faire un jeûne plus "commun" et non quelque chose d'extrême.

Vous pouvez choisir:

Un jeûne de Nourriture: sans nourriture, mais avec des liquides. Vous pouvez choisir de boire seulement de l'eau ou également boire des jus, thés, etc. Sans intervention surnaturelle, le corps humain pourrait faire cela jusqu'à environ 40 jours.

Un jeûne Partiel: Pour celui-ci, vous réduisez votre alimentation à seulement certains aliments, comme Daniel a fait lorsqu'il a coupé "les aliments riches" (vin, viande, etc.). Ceci est une bonne option pour ceux qui ne peuvent jeûner complètement dû à leur santé ou circonstances.

Je suis nouveau au jeûne, comment puis-je commencer?

Jeûnez avec un ami avec qui vous pouvez partager vos expériences, afin de ne pas le faire seul.

Commencez graduellement. Ce n'est pas recommandé de jeûner pour une semaine si vous n'avez pas jeûné pour une journée. Commencez par une journée, ensuite 2-3, ensuite jusqu'à 10 jours, etc. Chaque fois que vous allez jeûner, vous allez apprendre à comprendre les symptômes de vos corps en jeûnant qui vous aideront à savoir comment jeûner de manière saine et sécuritaire.

Quelques conseils de jeûne:

- Buvez beaucoup d'eau / liquides. Alors que vous entrez en désintoxication, vous en aurez besoin.
- Vous aurez froid, donc planifiez de boire beaucoup de breuvages chauds, de porter des vêtements épais et de préparer une bouillotte!
- Si vous vous trouvez agités et mal à l'aise dans votre faiblesse, prenez des marches et priez! Restez en mouvement!
- Soyez gentils avec les autres et n'utilisez pas votre jeûne comme excuse pour votre impatience et mauvaise humeur. Ils n'ont pas choisi pour vous de jeûner, ils ne méritent pas de souffrir. Ne faites pas sentir mal les autres qui mangent autour de vous si vous jeûnez et eux non. Encore, vous avez choisi de jeûner, ils ne l'ont pas choisi.
- Attendez vous, lors de vos journées de jeûne, que des opportunités inhabituelles de manger de la nourriture incroyable se présentent. Quelqu'un apportera des beignes au travail, ou vous invitera à sortir spontanément au restaurant. Attendez-vous à ces tentations, mais restez résiliants à jeûner!

Comment savoir si je devrais arrêter mon jeûne plus tôt?

Des maux de tête, douleurs de faim, corporelles et des sauts d'humeur sont complètement normaux lors d'un jeûne. Par contre, si vous expérimentez une douleur intense dans votre estomac ou vous vous sentez très mal, il n'y a aucune honte d'arrêter votre jeûne plus tôt. Lors des temps de jeûne, vous pouvez être faibles, fatigués et expérimenter des douleurs intolérables. Après 2-3 jours, vous sentirez votre tête tourner lorsque vous vous levez trop rapidement. Si vos symptômes sont trop pénibles, que vous ne pouvez pas prendre votre rythme de vie normal ou que vous sentez le besoin d'être hospitalisé, veuillez s'il-vous-plaît arrêter votre jeûne et prendre soin de vous. Vous pouvez toujours jeûner une autre fois dans le futur.

Partagez votre expérience avec ceux en qui vous avez confiance et cherchez le Seigneur pour Sa sagesse.

Et finalement...

Comment tirer le meilleur de votre temps de jeûne?

Restez organisés et prévoyez d'avance la fatigue et la faim!

- Mettez de côté des temps de prière (personnel et avec les autres). Rappelez-vous, si vous jeûnez mais ne priez pas, vous ne faites que vous affamez!
- Lisez votre Bible et louez autant que possible. Rappelez-vous que le jeûne a pour but de s'aligner avec Dieu!
- Rédigez des listes: Quelles sont les choses que vous croyez importantes pour cette assignation de prière? Notez-les, puisque vous n'aurez pas la meilleure capacité mentale lors de votre jeûne.
- Journalisez vos temps de prière. Notez vos rêves, visions, pensées, idées, sens, etc. En jeûnant, vous vous positionnez à recevoir plus de révélations donc ne négligez pas ces choses - vous vous trouverez peut-être à les relire dans quelques mois.
- Restez en attente, et pas seulement à la durée de votre jeûne. Souvent, nous ne verrons pas la percée dans le naturel de ce qui a été vaincu dans l'atmosphère spirituelle lors d'un jeûne, jusqu'à une date ultérieure.
- Prenez note de vos prières, afin que lorsqu'elles sont répondues, vous puissiez témoigner et rendre la gloire à Dieu!