

GUIDE DU JEÛNE

Alors que nous répondons à l'appel d'entrer dans un jeûne prolongé, nous devons nous préparer adéquatement afin que notre jeûne honore Dieu et atteigne son but. Voici quelques pensées et principes provenant de gens expérimentés dans les jeûnes prolongés afin de vous aider et de vous encourager.

1. Consultez un médecin si vous êtes plus âgé/e ou si vous avez des problèmes de santé

2. Jeûnez afin d'être plus humble et de purifier votre louange

Lorsque nous jeûnons, nous n'essayons pas d'obtenir quelque chose de la part de Dieu; nous cherchons plutôt à réaligner les désirs de notre cœur avec les Siens. Nous déployons une sainte violence contre les "plaisirs qui font la guerre à l'âme", frayant notre chemin vers une plus grande soumission au Saint-Esprit. La convoitise est une forme pervertie de dévotion. Le jeûne nous permet de purifier le sanctuaire qu'est notre cœur de ce genre d'idole.

3. Prenez le temps de prier et de lire la Parole

Cela peut sembler évident, mais les occupations et les distractions peuvent nous garder à l'écart de nos temps de dévotion. Lire des livres qui contiennent des témoignages de victoires obtenues à travers le jeûne peuvent vous encourager.

4. Ayez un objectif précis à vos prières

Sans vision (un objectif clair et prophétique à vos prières) les gens périssent. Lors d'un jeûne, il est bon de formuler 4 à 5 objectifs de prière clairs. Écrivez votre vision afin de pouvoir en être inspiré.

5. Jeûnez avec une autre personne, deux valent mieux qu'un!

Nous encourageons les jeunes à discuter avec leurs parents avant de débiter un jeûne. Parents et enfants devraient considérer de faire le jeûne ensemble.

6. Ne laissez aucune place à la condamnation si vous échouez

Le dilemme « jeûner ou ne pas jeûner » est une des armes qu'utilise l'ennemi. Même si vous deviez tomber plusieurs fois, Dieu étend toujours Sa grâce. Redémarrez et partez de là où vous êtes tombé.

7. Déterminez d'avance la durée du jeûne, et non une fois que vous aurez commencé

- Un jeûne total est un jeûne sans eau. Cela est extrêmement dur sur le corps. Ne dépassez pas 3 jours.
- Un jeûne à l'eau seulement est très difficile, mais c'est aussi une expérience spirituelle profonde. Plusieurs personnes peuvent entreprendre 40 jours à l'eau seulement, tout dépendant du poids et métabolisme de chacun.
- Un jeûne de fruits et légumes vous permet d'entreprendre un jeûne tout en ayant suffisamment d'énergie pour fonctionner. La plupart des gens peuvent faire un jeûne de 40 jours au jus. En raison de leur métabolisme et leurs besoins physiques, nous encourageons les adolescents qui jeûnent à consommer des jus et des boissons protéinées pour les soutenir.

8. Préparez-vous physiquement

Deux jours avant votre jeûne, limitez votre alimentation aux fruits et légumes. Les fruits détoxifient l'organisme de façon naturelle et sont facilement digestibles. Cessez de boire du café avant le jeûne. Soyez préparés à ressentir certains inconforts durant votre jeûne tels que l'impatience, l'irritabilité et l'anxiété. Attendez-vous aussi à de l'inconfort physique. Vous pourriez ressentir des étourdissements, maux de tête, et différentes douleurs. Les maux de tête ne sont pas nécessairement un signe que vous devez cesser de jeûner. Votre corps est en train de se détoxifier.

9. Préparez-vous à ce qu'il y ait de l'opposition

Au troisième jour de votre jeûne, vous pouvez parier que des beignes apparaîtront par hasard au bureau ou dans votre salle de classe. Votre épouse (ou mère) sera peut-être soudainement inspirée à cuisiner vos plats favoris. Prenez cela comme un

encouragement de Dieu pour que vous continuiez! Il peut aussi arriver, et c'est souvent le cas, que la tension émotionnelle augmente à la maison. Nos jeûnes sont aussi difficiles pour nos conjoints que pour nous. Satan a tenté Jésus lors de Son jeûne, et nous devons nous y attendre aussi. Le découragement peut venir comme un déluge, mais reconnaissez-en la source et tenez ferme dans votre position, établie sur la victoire déjà remportée par Christ.

10. Jeûnez en secret

Ne vous vantez pas au sujet de votre jeûne, mais n'exagérez pas non plus dans vos efforts pour le cacher; si nécessaire dites seulement que vous ne mangerez pas. Plus vous en ferez une grosse affaire, plus vous attirerez l'attention sur vous. Soyez discrets, transparents et avec humilité ne vous attardez pas sur le sujet.

12. Terminez votre jeûne avec plusieurs jours de jus de fruits et soupes légères

Lors d'un jeûne de jus légers et d'eau, votre système digestif se relâche. Il peut être dangereux de reprendre de la nourriture en trop grande quantité trop rapidement. Terminez un tel jeûne doucement en consommant d'abord des jus dilués et non acides durant plusieurs jours, suivis ensuite de jus réguliers, et enfin par des fruits et légumes. Soyez prudents.

13. Sentez-vous libre de vous reposer abondamment et de poursuivre vos exercices (dépendamment du jeûne que vous aurez choisi)

14. Si vous êtes enceinte ou allaitez, ne jeûnez pas, POINT FINAL, vous pouvez considérer de jeûner de réseaux sociaux ou de télévision.

15. Attendez-vous à entendre la voix de Dieu à travers la Parole, vos rêves, des visions ou révélations

Daniel se préparait à recevoir des révélations à travers ses jeûnes (Daniel 10 :1-3). Les écritures parlent aussi de jeûner pour une récompense (Mathieu 6 :18). Attendez-vous à ce que Dieu vienne à votre rencontre et qu'Il communique avec vous de façon spéciale.

Les percées arrivent souvent après un jeûne et non pendant ce dernier.

N'écoutez pas les mensonges disant qu'il n'y a rien qui se passe. C'est ma conviction que chaque jeûne fait par la foi sera récompensé.