

LES TYPES DE JEÛNES

Alors que nous nous approchons de la date du “Jeûne pour Jésus de 40 jours”, peut-être vous demandez-vous: “Quel genre de jeûne devrais-je faire? Comment puis-je jeûner 40 jours, ou comment faire un jeûne prolongé? Comment pourrais-je escalader cette montagne de 40 jours? Nous comprenons. Nous avons rédigé ce texte pour vous aider à savoir quel genre de jeûne choisir pour ce jeûne de 40 jours. Bien sûr, assurez-vous de consulter un médecin si vous avez des problèmes de santé.

« *Ce type on ne peut le chasser que par la prière et le jeûne* » Mat. 17:21.

Le jeûne de Jésus originel: seulement de l'eau.

Selon Luc 4:2, Jésus a été conduit dans le désert par le St-Esprit et il n'a rien mangé durant 40 jours. Il a seulement bu de l'eau. Un jeûne de 40 jours seulement à l'eau est le jeûne le plus difficile qui soit. Un tel jeûne devrait être entrepris avec un repos complet et sous surveillance médicale à cause du grand danger de surintoxication, de la perte de tissus corporels vitaux et d'électrolytes. Nous vous encourageons à être certain d'être conduit par le Saint-Esprit si vous décidez d'entreprendre un jeûne à l'eau seulement.

Jeûne aux jus

Un jeûne aux jus est un jeûne où vous buvez seulement du jus et de l'eau (surtout de l'eau) et ne mangez aucune nourriture. Ce genre de jeûne procure plus d'énergie qu'un jeûne à l'eau. C'est un excellent type de jeûne car vous perdrez la faim tout en maintenant un certain niveau d'énergie vous permettant de fonctionner. Lors d'un jeûne aux jus, nous vous recommandons de boire seulement des jus fraîchement pressés, que vous pouvez faire avec une machine à jus. Si vous n'en avez pas, des jus pressés à froid achetés en épicerie feront l'affaire. Vous voulez éviter les jus très acides, avec sucre ajouté ou avec pulpes. Boire des jus avec pulpes peut causer le redémarrage de votre métabolisme, et les sensations de faim difficiles à gérer

Jeûne aux Smoothies liquides

Un jeûne aux smoothies vous permet d'avoir tous les nutriments essentiels pour fonctionner, mais en forme liquide. Vous renoncez au plaisir de mastiquer et de manger de la nourriture solide. Les smoothies vous permettent de consommer beaucoup de fruits, légumes, protéines en poudre et tout ce que vous désirez inclure dans votre jeûne.

Le jeûne de Daniel

Le jeûne de Daniel est le jeûne le plus connu. Il suit le modèle de jeûne révélé à Daniel dans Daniel 1:12 et 10:2-3. Lors de ce type de jeûne, vous pourrez satisfaire tous vos besoins, tout en renonçant à vos plaisirs alimentaires habituels. Ce type de jeûne est très sain pour votre corps. Le jeûne de Daniel est essentiellement un menu végétarien avec davantage de restrictions. C'est un régime à base de plante, avec seulement de l'eau comme breuvage.

Jeûne de médias

Si vous ne pouvez pas, ou si vous ne vous sentez pas conduits par le Seigneur pour entreprendre un jeûne de nourriture, quel qu'il soit, vous pouvez faire un jeûne de médias sociaux, jeux vidéos ou plateforme de films (Netflix ou autre). En 2018, l'américain moyen passait en moyenne 1h57 sur les médias sociaux chaque jour. Ça ne prend que 71h au total pour lire la Bible entière à voix haute. Si l'américain moyen remplaçait le temps passé sur les réseaux sociaux par la lecture de la Bible, il pourrait lire la Bible en entier en 37 jours!

Autres types de jeûne

Durant 40 jours, vous pourriez jeûner de l'un de vos aliments favoris, de café, ou d'une chose à laquelle vous passez beaucoup de temps. Vous pouvez être créatifs. Demandez au Seigneur de quoi Il aimerait que vous jeûniez dans les prochains 40 jours.

- Pour le jeûne à l'eau seulement, ou le jeûne aux smoothies, prévoyez prendre de quelques jours avant de débiter votre jeûne pour désintoxifier votre corps en vue du jeûne.

Peu importe le type de jeûne que vous choisirez, à la place de votre temps de repas (ou de média), prenez ce temps pour prier et lire la Parole. Jeûner crée un vide dans notre âme. Remplissez ce vide en vous délectant de Dieu durant votre jeûne. Dans ces moments où vous auriez été sur les médias sociaux, priez. Au moment où vous auriez mangé, délectez-vous de la Parole de Dieu. Lorsque vous auriez consommé un de vos aliments préférés pour vous reconforter, allez vers Dieu pour du réconfort.

Notre espérance est que ces options vous donne la foi et la confiance qu'il y a un type de jeûne que vous pouvez entreprendre! Alors que vous choisissiez votre type de jeûne, nous souhaitons que vous vous joindrez à nous pour le « 40 jours du Jeune de Jésus mondial ».

Que Dieu vous bénisse!