

CONSEIL POUR LE JEÛNE

Se préparer pour la campagne d'église 2022 « Parle Seigneur, ton église écoute »

QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ?

Le jeûne est une discipline spirituelle que nous enseigne la Bible. Jésus attendait de ses disciples qu'ils jeûnent et il disait que Dieu récompense le jeûne. Selon la Bible, le jeûne désigne la réduction ou l'élimination volontaire de nourriture pendant une durée déterminée et pour atteindre un objectif.

« Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites ; ils se rendent le visage tout défait pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. En vérité je vous le dis, ils ont reçu leur récompense. Mais toi quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le (lieu) secret, et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. »

Matthieu 6:16-18

POURQUOI JEÛNER ?

Il y a de nombreuses bonnes raisons de jeûner et même des avantages pour votre santé. A l'occasion de la campagne, nous proposons un temps JEUNE ET DE PRIERE pour trois raisons principales :

1. Le jeûne vous donne plus de temps pour prier. Vous pouvez utiliser le temps que vous passeriez normalement à manger pour prier afin de discerner ce que Dieu veut faire en nous pendant cette campagne. Dans la Bible, le jeûne s'effectue toujours en connexion avec la prière.

« Pendant qu'ils célébraient le culte du Seigneur et qu'ils jeûnaient, le Saint-Esprit dit : Mettez-moi à part Barnabas et Saul pour l'oeuvre à laquelle je les ai appelés. Alors, après avoir jeûné et prié, ils leur imposèrent les mains et les laissèrent partir. »

Actes 13:2-3

2. Le jeûne démontre la profondeur de votre désir lorsque vous priez pour quelque chose. Ça montre que vous prenez votre relation avec Dieu au sérieux, que vous êtes prêt à payer un prix, tant votre demande vous tient à cœur. Dieu honore le désir profond et la prière fervente.

« Consacrez un jeûne, proclamez une cérémonie, assemblez les anciens, tous les habitants du pays, dans la Maison de l'Éternel, votre Dieu, et appelez l'Éternel au secours ! » Joël 1:14

« Maintenant encore, — Oracle de l'Éternel, revenez à moi de tout votre cœur, avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations ! »

Joël 2:12

3. Le jeûne déclenche la puissance surnaturelle de Dieu. C'est un outil que nous pouvons utiliser lorsqu'il y a une opposition à la volonté de Dieu. Satan ne souhaite rien de plus que de provoquer des divisions, découragements, défaites, dépression et doutes parmi nous. La prière conjugée au jeûne a toujours été utilisée par Dieu pour faire subir à l'ennemi une défaite cuisante !

« C'est à cause de cela que nous avons jeûné et invoqué notre Dieu, et il nous exauça. »

Esdras 8:23

« Voici le jeûne que je préconise : détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens du joug, renvoie libres ceux qu'on écrase, et que l'on rompe toute espèce de joug »

Ésaïe 58:6

L'IMPORTANCE DU JEÛNE

Dans la Bible, le peuple de Dieu jeûnait souvent avant un combat afin d'obtenir la victoire, pour l'accomplissement d'un miracle ou pour l'exaucement d'une prière. Ça les préparait à une bénédiction !

- **Moïse a jeûné avant de recevoir les dix commandements.**

« Moïse fut donc là avec l'Éternel quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea pas de pain et ne but pas d'eau. L'Éternel écrivit sur les tables les paroles de l'alliance, les dix paroles. »

Exode 34 :28

- **Les Israélites jeûnèrent avant une victoire miraculeuse.**

« On vint en informer Josaphat, en disant : Une multitude nombreuse s'avance contre toi depuis l'autre côté de la mer, depuis la Syrie, et ils sont à Hatsatsôn–Tamar, c'est-à-dire Eyn–Guédi. Josaphat éprouva de la crainte et décida de consulter l'Éternel. Il proclama un jeûne pour tout Juda. »

2 Chroniques 20:2-3

- **Daniel jeûnait afin d'être guidé par Dieu.**

« Je tournai ma face vers le Seigneur Dieu, afin de recourir à la prière et aux supplications, par le jeûne, le sac et la cendre. »

Daniel 9:3

« je parlais encore dans ma prière, quand Gabriel, l'homme que j'avais vu précédemment dans la vision, s'approcha de moi d'un vol rapide, au moment de l'offrande du soir. Il m'instruisit et me parla. Il me dit : Daniel, je suis venu maintenant pour te permettre de comprendre. »

Daniel 9:21-22

- **Néhémie jeûna avant de commencer un grand projet de construction.**

« Lorsque j'entendis ces paroles, je m'assis, je pleurai et, pendant plusieurs jours je pris le deuil. Je jeûnai, je priai devant le Dieu des cieux, »

Néhémie 1:4

- **Jésus jeûna lors de la tentation.**

« où il fut tenté par le diable pendant quarante jours. Il ne mangea rien durant ces jours-là et, quand ils furent achevés, il eut faim. »

Luc 4:2

- **Les premiers chrétiens jeûnaient lorsqu'ils devaient prendre des décisions.**

« Pendant qu'ils célébraient le culte du Seigneur et qu'ils jeûnaient, le Saint-Esprit dit : Mettez-moi à part Barnabas et Saul pour l'œuvre à laquelle je les ai appelés. Alors, après avoir jeûné et prié, ils leur imposèrent les mains et les laissèrent partir. »

Actes 13.2-3

DEUX MISES EN GARDE

1. Souvenez-vous que jeûner ne permet pas de « mériter » une réponse à votre prière. Vous ne pouvez pas faire du chantage à Dieu parce que vous vous mettez à faire des efforts. Dieu veut exaucer nos prières et il répond par grâce. Le jeûne nous permet tout simplement de nous préparer à la réponse de Dieu.
2. Ne jeûnez que si votre santé vous le permet actuellement. Si vous **ne pouvez que** suivre un jeûne partiel, faites-le avec ferveur et Dieu honorera vos intentions.

Extrait du guide personnel pour le jeûne et la prière

par le Dr. Bill Bright (Fondateur du ministère *Campus pour Christ*)

FAIRE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE QUE POSSIBLE :

Recevoir la bénédiction de Dieu après avoir jeûné demande un profond engagement. Se ménager un moment réservé à passer du temps avec Dieu tous les jours est absolument crucial pour arriver à une communion intime avec le Père. Vous devez vous dévouer à rechercher la face de Dieu, même (et particulièrement) les fois où vous vous sentez faible, vulnérable ou irritable. Lisez sa Parole et priez pendant les périodes où vous auriez mangé. Méditez sur lui lorsque vous vous réveillez la nuit. Chantez ses louanges lorsque vous le voulez. Concentrez-vous sur votre Père céleste et faites de tout acte, un acte de louanges et d'adoration. Lorsque vous cherchez sa présence, Dieu vous permettra de vivre son commandement de « prier sans cesse ».

Lorsque vous débutez cette période de dévotion spirituelle accentuée, soyez conscient que Satan fera tout ce qui est en son pouvoir pour vous écarter de votre prière et de votre moment de lecture biblique. Lorsque vous ressentez que l'ennemi essaye de vous décourager, venez immédiatement vers Dieu en prière et demandez-lui de renforcer votre conviction face aux difficultés et aux tentations.

L'ennemi fait de vous une cible parce qu'il sait que le jeûne est la plus puissante des disciplines chrétiennes et que Dieu a peut-être quelque chose de très spécial à vous montrer lorsque vous l'attendez et que vous recherchez sa face. Satan ne veut pas que vous grandissiez dans votre foi et il fera tout ce qu'il peut, il vous donnera faim et vous rendra grognon pour semer la zizanie dans votre famille ou au travail afin de vous arrêter. Faites de la prière votre bouclier pour vous protéger contre de telles attaques.

Ne soyez pas trop préoccupé à prier pour vous-même ou pour les autres à tel point que vous en oubliiez de glorifier ou de louer Dieu. Le véritable jeûne spirituel se concentre sur Dieu. Centrez tout votre être sur lui, vos attitudes, vos actions, vos motivations, vos désirs et vos paroles. Ceci ne peut se faire que si Dieu et son Saint-Esprit sont votre centre d'attention. Confessez vos péchés à mesure que le Saint-Esprit vous les montre et continuez de vous concentrer sur Dieu et Dieu seulement afin que votre prières soient puissantes et efficaces.

D'habitude, le résultat du jeûne, c'est une intimité renouvelée avec Dieu et une plus grande sensibilité aux choses spirituelles. Ne soyez pas déçu si vous ne vivez pas une expérience de « sommet de montagne » comme c'est le cas pour certaines personnes. Nombreuses sont les personnes qui, ayant effectué avec succès un jeûne prolongé, parlent d'un sentiment de proximité à Dieu comme elles ne l'ont jamais connu auparavant. Par contre, d'autres, ayant cherché sa face en toute

honnêteté, déclarent ne remarquer aucun résultat extérieur particulier. Pour certains, leur jeûne a été très ardu physiquement, émotionnellement et spirituellement, mais ces personnes savaient qu'elles étaient appelées par Dieu à jeûner et elles ont terminé le jeûne pour lui comme un acte d'adoration. Dieu honora cet engagement.

Ce qui doit motiver votre jeûne, c'est de glorifier Dieu et non pas de vivre une expérience émotionnelle ou d'atteindre votre bonheur personnel. Lorsque vous avez les bonnes motivations, Dieu honore votre cœur qui le cherche et il bénit le temps que vous passez avec lui de façon très spéciale.

MAINTIEN D'UN ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL :

Il existe de nombreuses sortes de jeûne et l'option que vous choisissez dépend de votre santé, de la durée de votre jeûne et de vos goûts.

- Un jeûne à l'eau – c'est s'abstenir de toute nourriture ou jus
- Un jeûne partiel – c'est éliminer certains aliments ou certains repas
- Un jeûne de jus – consiste à ne boire que des jus de fruits ou de légumes aux heures des repas

Je sais que la perspective de vivre sans nourriture pour une période prolongée peut inquiéter certaines personnes. Mais il existe des moyens de s'assurer que votre corps reçoive les nutriments nécessaires afin que vous puissiez effectuer votre jeûne en toute sécurité et rester en bonne santé.

Si vous commencez un jeûne de jus, il vous faudra peut-être éviter certains jus et en boire d'autres qui pourront vous être particulièrement bénéfiques. Le programme quotidien suivant vous sera peut-être utile pendant votre jeûne.

5h00 à 8h00

Jus de fruits, de préférence fraîchement pressés ou passés ??, dilués dans 50% d'eau distillée si le fruit est acide. Les fruits suivants sont recommandés : oranges, pommes, poires, pamplemousses, papayes, raisins, pêches ou autres.

10h30 à 12h00

Jus de légumes élaboré à partir de laitue, céleri et carottes en trois parts égales.

14h30 à 16h00

Tisane avec un soupçon de miel. Veillez à ce qu'il ne s'agisse pas de thé noir ou de thé contenant un stimulant.

18h00 à 20h30

Bouillon de pommes de terre, céleri et carottes (sans sel).

Je suggère de ne pas boire de lait étant donné qu'il s'agit d'un aliment pur. Il représente donc une violation du jeûne. Tout produit contenant des protéines ou de la graisse, comme le lait ou les boissons au soja, devrait être évité. Ces produits vont relancer le cycle digestif et vous sentirez à nouveau des tiraillements d'estomac.

Évitez aussi, pour des raisons de santé, les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé ou les colas. Comme la caféine est un stimulant, elle a un effet plus puissant sur votre système nerveux lorsque vous vous abstenez de manger. Ceci va à l'encontre des aspects physiques et spirituels du jeûne.

Un des autres facteurs-clés pour maintenir une santé optimale pendant le jeûne, c'est de limiter votre activité physique. Faites peu d'exercices et reposez-vous autant que votre emploi du temps vous le permet (surtout dans le cas des jeûnes prolongés). De petites siestes peuvent aussi être bénéfiques. Marcher deux ou trois kilomètres à pas modéré est conseillé pour une personne en bonne santé qui suit un jeûne de jus. Cependant, une personne suivant un jeûne à l'eau ne devrait pas faire d'exercice physique sans être suivie par un spécialiste du jeûne.

POUR FINIR VOTRE JEÛNE DE FAÇON SAIN

La plupart des experts s'accordent pour dire qu'il est préférable de mettre fin à un jeûne en mangeant des légumes cuits ou crus. Votre estomac est plus petit maintenant, mangez donc avec modération. Arrêtez de manger avant d'être rassasié. Évitez les féculents comme les nouilles, les pommes de terre, le riz ou le pain (à l'exception des biscottes). Évitez aussi la viande, les produits laitiers et toute graisse ou huile. Recommencez à manger doucement et en petites quantités.

Les jeûnes étendus ne sont pas les seuls jeûnes auxquels il faut mettre fin en prenant des précautions. Même un jeûne de 3 jours nécessite des précautions raisonnables. Il est prudent de commencer avec un peu de soupe, qui soit légère et nourrissante, comme un bouillon de légumes constitué d'oignons, de céleri, de pommes de terre et de carottes. Ensuite des fruits comme de la pastèque et du melon.

En ce qui concerne les exercices physiques, il faut suivre les mêmes conseils. Commencez doucement, en donnant le temps à votre corps de se réadapter à son régime habituel.

LA DISCIPLINE SPIRITUELLE DU JEÛNE

Message de la semaine de pré-campagne adressé au personnel et à l'équipe de campagne

par Lance Witt, pasteur, Église Saddleback
Septembre 2002

Une bizarrerie dépassée ?

Enfant, je me souviens avoir entendu à l'église des centaines de sermons, j'ai assisté à des centaines de leçons en petits groupes et participé à des douzaines de programmes.. Toutefois, durant toutes ces années saturées par l'« église », je ne me souviens pas d'avoir entendu parlé du jeûne. Je ne me rappelle pas non plus d'une leçon en petit groupe qui débattait sur ce sujet ou qu'on ait fait appel à toute l'église de commencer à prier et à jeûner lorsque nous demandions à Dieu ce qu'il fallait faire pour une décision importante.

Du coup, j'ai grandi en pensant que le jeûne, c'était quelque chose que l'on faisait dans l'Ancien Testament, quelque chose comme les sacrifices d'animaux vivants. Ça ne se fait plus et c'est tout. Il ne m'en fallait pas plus. D'ailleurs, l'idée de passer plusieurs jours sans manger ne me paraissait pas du tout alléchante.

Une pratique qui va de soi !

Mais alors, il suffit de lire un passage comme Matthieu 6:16-18 :

« Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites ; ils se rendent le visage tout défait pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. En vérité je vous le dis, ils ont reçu leur récompense. Mais toi quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le (lieu) secret, et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. »

Ce passage se trouve au beau milieu de l'enseignement de Jésus sur la prière et le don. Dans ce sermon, Jésus utilise des phrases comme : « Quand tu donnes » (verset 2), « Quand vous priez » (verset 5) et « Lorsque vous jeûnez » (verset 16). Jésus suppose que son public va donner, va prier et va jeûner. Jeûner n'est pas en option. Ce n'est pas une bizarrerie. Jeûner, selon Jésus, c'est quelque chose de normal. D'ailleurs, le jeûne est mentionné plus de fois dans la Bible que le baptême !

Dans la Bible, nous observons que le peuple de Dieu jeûne pour différentes raisons :

- Ils faisaient face à une crise
- Ils recherchaient la protection de Dieu et sa délivrance
- Un appel à la repentance et au renouveau leur avait été soumis
- Ils demandaient à Dieu de les guider
- Ils s'humiliaient pour montrer leur adoration

Le danger de la discipline

Mais il existe un danger inhérent au jeûne. C'est le même danger que l'on trouve dans la pratique de toute discipline spirituelle. Nous pouvons transformer le jeûne en une fin en soi, plutôt qu'un moyen servant une fin. Cela peut devenir une pratique externe sans passion interne, sans plus. Il peut se réduire à une habitude sans y mettre son cœur.

Nous en voyons un exemple dans Luc 18:12 où Jésus raconte l'histoire d'un Pharisien qui se vantait devant Dieu en prière qu'il jeûnait deux fois par semaine. Les Pharisiens avaient pour habitude de jeûner deux fois par semaine, 'souvent le 2^{ème} et le 5^{ème} jour de la semaine. Ces deux jours s'avéraient être les jours les plus forts pour le marché juif. Ce qui veut dire que la ville était remplie de paysans, de marchands et de personnes qui achetaient. C'est pourquoi ces jours de jeûne public attiraient sûrement un grand public. Jésus condamnait la pratique qui consistait à jeûner dans le but d'être adulé par le public.

Nous pouvons prendre ce qui est sacré, saint et supposé nous amené plus près du Père et de le transformer en quelque chose de mécanique, une sorte de manœuvre religieuse que nous utilisons pour impressionner les autres de notre spiritualité. Ce qui était supposé nous attirer vers Dieu, nous éloigne de lui parce que nous l'avons perverti. Et Dieu le remarque. Il a poussé Zacharie à demander au peuple et aux sacrificateurs : « Quand vous avez jeûné et pris le deuil au cinquième et au septième mois, et cela depuis soixante-dix ans, est-ce vraiment pour moi que vous avez tant jeûné ? » (Zacharie 7:5)

Un temps de festin

- ❖ Le jeûne n'est pas tant une histoire de restriction alimentaire que de concentration.
- ❖ Le jeûne n'est pas tant un renoncement au corps qu'une affirmation de l'Esprit.
- ❖ Le jeûne n'est pas tant une privation qu'une introspection.
- ❖ Le jeûne est une réaction externe à une attitude interne et à un cri de l'âme.

Lorsque John Wesley parlait du jeûne, il disait : « Premièrement, faisons cela en l'honneur du Seigneur avec nos yeux fixés sur lui. Que notre intention soit la suivante et seulement la suivante : de glorifier notre Père qui est aux Cieux. »

Lorsque nous décidons de prendre le temps de faire un jeûne, voici ce qui ferait plaisir à Dieu. Parlons de cette période de discipline spirituelle pas comme d'un jour de jeûne, mais comme d'un jour de festin. Le festin de Jésus

Il existe un orphelinat en Inde dans lequel, tant le personnel que les enfants jeûnent chaque vendredi. Et savez-vous comment ils l'appellent ? Ils appellent ça leur journée de festin de Jésus. Et savez-vous ce qu'ils font pendant leur journée de festin ? Ils prient pour l'église en Amérique. Et bien ça, ça vous rend humble.

Un appel au jeûne

Joël 2:12-17

Maintenant encore, — Oracle de l'Éternel, revenez à moi de tout votre cœur, Avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations ! [13] Déchirez vos cœurs et non vos vêtements, et revenez à l'Éternel, votre Dieu ; car il fait grâce, Il est compatissant, lent à la colère et riche en bienveillance, et il regrette le malheur qu'il envoie. [14] Qui sait s'il ne reviendra pas et n'aura pas de regret, et s'il ne laissera

pas derrière lui la bénédiction, des offrandes et des libations pour l'Éternel, votre Dieu ?

[15] Sonnez du cor en Sion ! Consacrez un jeûne, proclamez une cérémonie ! [16] Réunissez le peuple, formez une sainte assemblée ! Rassemblez les anciens, réunissez les enfants, même les nourrissons à la mamelle ! Que l'époux sorte de sa chambre, et l'épouse de sa tente ! [17] Qu'entre le portique et l'autel pleurent les sacrificateurs, Ceux qui sont au service de l'Éternel, et qu'ils disent ; Éternel, épargne ton peuple ! Ne livre pas ton héritage au déshonneur, pour qu'il soit la fable des nations ! Pourquoi dirait-on parmi les peuples ; où est leur Dieu ?

1. Le jeûne commence avec les dirigeants spirituels : Joël commence son appel urgent au jeûne en disant : « Écoutez ceci, vous les anciens ! » (Joël 1:2)
2. Le jeûne est souvent associé à une idée de désespoir spirituel. Joël 2:12 dit : « Revenez à moi de tout votre cœur, avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations ! » Remarquez le sentiment d'urgence et de désespoir.
3. Le jeûne, c'est un appel à revenir vers Dieu. (Joël 2:13) Le premier besoin d'Israël, tout comme le fils prodigue, c'était de revenir à la maison du Père. Dieu ne parle pas de leur besoin d'avoir de meilleurs plans, programmes ou stratégies. Il dit tout simplement : « Et revenez à l'Éternel, votre Dieu ».

Le jeûne permet d'exprimer, d'approfondir, de confirmer que nous sommes résolus et prêts à tout sacrifier... pour atteindre ce que nous recherchons dans le royaume de Dieu.

Andrew Murray

4. Le jeûne n'a rien à voir avec les choses externes. Dans Joël 2:13, Dieu dit : « Déchirez vos cœurs et non vos vêtements ». Il est vraiment possible de se priver de nourriture et de ne pas célébrer un véritable jeûne.
5. Le jeûne, c'est la réaction d'un cœur brisé. Pourquoi Joël dit-il : « Avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations ! » ? (2:12) Parce que la repentance est une réaction adaptée après avoir dévié. Et Dieu y répond. « il fait grâce, Il est compatissant, lent à la colère » (2:13). En quelque sorte, Dieu est attiré vers les gens qui se sentent vides, brisés, faibles ou dans le besoin. Comme le dit Jim Cymbala : « Dieu est attiré par la faiblesse. »
6. Le jeûne, c'est la réaction humble face à une responsabilité immense. Joël appelle une assemblée solennelle. Au verset 15 il dit : « Sonnez du cor en Sion ! Consacrez un jeûne, proclamez une cérémonie ! » et il exhorte chacun à s'y rendre, les anciens, les enfants, les nourrissons. Il dit même de chercher la fiancée et le fiancé dans leur chambre de noces ! Pourquoi ? Parce qu'il en va du nom et de la réputation de Dieu (verset 17). On exhortait le peuple d'Israël de commencer une période de jeûne avec pour résultat direct de préserver la réputation de Dieu et de glorifier son nom. Il s'agit d'une énorme responsabilité !

Le jeûne n'est pas tant un moyen de rechercher la bénédiction de Dieu qu'un moyen de chercher Dieu lui-même.

Le jeûne n'est pas un test pour les « super-saints », ce n'est pas non plus un moyen pour forcer le bras de Dieu et ce n'est pas une formule magique pour se faire entendre par Dieu.

Le jeûne, c'est un festin du Seigneur. C'est rechercher le réconfort, la puissance, la force, la direction, le pardon et l'espoir en lui.