

Jeûne 2013

Quand?

L'église est convoquée au jeûne et à la prière pour 5 jours consécutifs.

La prière: Nous vous proposons 5 thèmes de prière. Nous vous demandons de prier un minimum de 20 minutes (ou plus) par jour individuellement ou en famille pour les divers sujets.

a) **Le jeûne:** 4 sortes de jeûnes proposés:

1. Vous pouvez faire un jeûne de Daniel (voir en annexe) Utilisez votre temps pour prier, lire la Parole de Dieu, méditer sur les Écritures et chercher Sa volonté.
2. Vous pouvez jeûner 1 repas, 2 repas par jour ou faire un jeûne complet à l'eau seulement. Ou faire un jeûne de Daniel. Utilisez votre temps pour prier, lire la Parole de Dieu, méditer sur les Écritures et chercher Sa volonté.
3. Vous pouvez jeûner de télévision pour la semaine. Je vous suggère de limiter la télévision au maximum. Utilisez votre temps pour prier, lire la Parole de Dieu, méditer sur les Écritures et chercher Sa volonté.
4. Faire un jeûne de nourriture et de télévision. Utilisez votre temps pour prier, lire la Parole de Dieu, méditer sur les Écritures chercher Sa volonté.

Important : Même si en annexe le jeûne de Daniel est décrit, nous ne privilégions pas plus celui-ci que les autres. À chacun de faire son choix.

Préparation spirituelle pour le jeûne

Quelques outils pour un jeûne efficace.

1. **Prie** – Cherche la face de Dieu à savoir que veut-il accomplir dans ta vie durant ce temps de jeûne. Soumets-toi à LUI dans tous les aspects de ta vie. Ton Père céleste t'aime et Il désire t'inviter dans Sa présence.
2. **Planifie** – Prends du temps pour planifier ton jeûne. Pose-toi des questions comme, à quel moment dans la journée je vais m'arrêter pour prier? Combien de fois? (Daniel avait l'habitude de prier 3 fois par jour)
3. **Prépare** – Prépare d'avance l'achat de la nourriture nécessaire pour ton jeûne, recherche des recettes pour des repas pratiques et simples. Du côté spirituel, recherche ou imprime des dévotions de Internet. Achète un livre sur le jeûne ou la prière comme lecture durant ta mise à part pour Dieu.
4. **Participe** - À combien de soirée de prière à l'Église je vais aller pour m'encourager avec mes frères et sœurs en Christ.

Questions que nous pouvons se poser et répondre avant notre jeûne. Car il est toujours préférable de jeûner avec un ou des buts précis.

1. Quelles sont les 5 choses que vous voudriez accomplir dans les 12 prochains mois? (Vie personnelle)

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. Quelles sont les 5 choses que vous voudriez accomplir dans les 12 prochains mois? (Ministère)

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

3. Quelles sont les 3 (ou plus) nouvelles habitudes que vous voulez former?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

4. Quelles peurs que vous avez et que vous désirez l'aide de Dieu pour les surmonter?

5. Y a-t-il un manque de pardon dans votre cœur? Si oui comment allez-vous agir?

6. Y a-t-il des aspects de votre vie qui doivent être redressé ou remis à l'ordre?

Qu'est-ce que le jeûne de Daniel?

Le Jeûne de Daniel est un jeûne biblique partiel. C'est une méthode de jeûne que les hommes, les femmes et les jeunes de partout dans le monde utilisent alors qu'ils entrent dans une discipline spirituelle de prière et de jeûne.

Il y a 2 versets sur lesquels le jeûne de Daniel est basé. Dans le livre Daniel chapitre 1 le prophète mangea seulement des légumes (ce qui aurait incluent les fruits aussi) et bu seulement de l'eau. De ces versets, nous avons 2 lignes directrices pour le jeûne.

1. Seulement des fruits et des légumes
2. Seulement de l'eau comme breuvage

Ensuite dans Daniel 10, nous lisons que le prophète ne mangea ni de viande ni de nourritures sucrées et il ne bu pas de vin durant 21 jours. Alors de ces écritures nous tirons une 3e ligne directrice.

3. Aucune viande, ou édulcorant (sucre)

Une autre ligne directrice importante nous vient des principes de jeûne juif où, aucun levain n'est utilisé durant le jeûne. C'est pour cela que la levure, la poudre à pâte et leurs semblables ne sont pas admis dans le jeûne de Daniel.

Finalement avec toutes les pièces de casse-têtes ci-haut, nous pouvons conclure qu'aucune nourriture artificiel, traitée ou chimique n'est admis dans le jeûne de Daniel.

Soyez sûr de bien lire les étiquettes des nourritures préparées afin de s'assurer qu'ils n'incluent seulement que des ingrédients possibles lors du JEÛNE DE DANIEL

La raison du jeûne de Daniel.

Il fortifie ton esprit, nourrit ton âme et renouvelle ton corps

La Bible nous enseigne que nous sommes esprit, nous avons une âme et nous habitons dans un corps. Le jeûne de Daniel affecte ces trois parties alors que nous entrons dans une période de jeûne et prière ciblée.

Le Corps – Certainement notre corps est affecté alors que notre régime change, pour certains d'une façon drastique, durant le jeûne de Daniel. Plusieurs hommes et femmes vivent l'expérience de désintoxication de la caféine, des produits chimiques et du sucre. Les symptômes sont la plupart du temps des maux de tête, des crampes aux jambes, de la fatigue ou des malaises.

La majorité des gens perdent du poids pendant un jeûne de Daniel. Plusieurs ont même été guéris de diabète, allergies, arthrite et cancer.

L'Âme – La Bible fait souvent référence à l'âme comme étant « la chair ». L'âme est aussi grandement impactée pendant un jeûne de Daniel. L'âme est le siège de nos émotions, notre intellect, notre personnalité et notre volonté. C'est dans « l'âme » que nous expérimentons des rages de faim, des frustrations, de la colère... et même le sentiment d'être heureux.

Pendant le jeûne de Daniel, ton âme voudra se rebeller contre ce changement dramatique dans ta diète. Vivre et gagner ce combat sur la chair est souvent une des leçons les plus puissantes durant le jeûne de Daniel.

L'Esprit – Notre esprit est cette partie de nous qui naît de nouveau, qui se soumet à Dieu et qui par la suite, vit avec Dieu et avec le Fils. Notre esprit est rempli du Saint-Esprit lorsque nous nous soumettons à Lui. Pendant le jeûne de Daniel, nous voulons mettre notre esprit en charge des deux autres parties. Lorsque notre chair crie dû à une rage de faim, nous en prenons contrôle par notre esprit (comme un parent qui prend contrôle d'un enfant rebelle).

Sachez que lorsque nous alignons notre corps, notre âme et notre esprit avec ce qu'IL a dit, il y a un relâchement de Sa nature qui coule vers nous dans notre lieu d'intimité. – Bill Johnson

Le jeûne est toujours jumelé avec un objectif spirituel, alors pendant ce temps de jeûne vous devriez cibler la prière, l'étude et la méditation.

Une question importante à te demander...

Pendant ton jeûne de Daniel, vous aurez plusieurs occasions où vous voudrez « étirer les règles » un petit peu. Par exemple, même si les lignes directrices disent de boire de l'eau seulement... vous pouvez conclure que des tisanes sont des légumes, et de l'eau c'est de l'eau, donc vous pouvez vous permettre de boire des tisanes pendant le jeûne de Daniel.

Je veux vous encourager d'apprendre une leçon spirituelle très puissante en vous demandant (examine ton cœur) la question, « Pourquoi veux-tu ta tisane? »

Je peux imaginer que la réponse va être « bien je le veux, c'est tout! » Je ne peux pas boire que de l'eau. J'ai besoin d'autre chose. »

Le jeûne de Daniel nous enseigne de se sacrifier nous-même et à la place mettre notre esprit en contrôle de notre chair. Alors que vous planifiez vos repas et que vous mangez votre nourriture, gardez en tête la définition d'un jeûne qui est *de se priver de nourriture pour un objectif spirituel*.

Liste de nourriture

1. Aliments à **inclure** et **permis** dans votre diète durant le JEÛNE DE DANIEL
 - a. **TOUS LES FRUITS** – Que ce soit des fruits frais, congelés, séchés, en jus ou canné. Les fruits incluent : pommes, abricots, bananes, baies, bleuets, cantaloup, cerises, canneberges, dattes, figues, pamplemousses, melons d'eau, kiwis, fraises, citrons, limes, mangues, nectarines, oranges, papayes, pêches, poires, ananas, prunes, raisins, framboises etc....
 - b. **TOUS LES LÉGUMES** – Qu'ils soient frais, congelés, séchés, en jus ou canné. Les légumes incluent : artichauts, asperges, avocats, betteraves, brocolis, choux de Bruxelles, choux, carottes, choux fleurs, céleri, maïs, piments, concombres, ail, gingembre, laitue, champignons, olives, oignons, poivrons, pommes de terre, patates douces, radis, épinards, tomates, zucchini, haricots (rouges ou blancs), lentilles etc.

- c. **TOUS GRAINS ENTIERS** – Ceci inclut : orge, riz brun, farine d’avoine, avoine, millet, maïs soufflé, blé entier, pâtes de blé entier, tortilla de blé entier.
 - d. **TOUTES NOIX OU SEMENCES** – Ceci inclut : noix, amandes, cashews, noix de coco, pacanes, arachides, graine de pavots, graines de sésame, graine de tournesol, pistaches etc.
 - e. **TOUTES LES HUILES DE QUALITÉ** - Ceci inclut : huile de canola, de noix de coco, olive, arachide ou sésame.
 - f. **EAU** – eau distillée, eau filtrée, eau de source, ou tout autre eau pure.
 - g. **NOURRITURE DE SOYA** – Ceci inclus toutes sortes de tofu ou autres produits de soya
 - h. **CONDIMENTS** – Herbe, moutarde, sel, épices, assaisonnements, vanille, etc.
2. Aliments à **exclure** et **non permis** dans votre diète durant le JEÛNE DE DANIEL
- a. Exclure **TOUTES VIANDES ET PRODUITS ANIMAUX** tels que le bœuf, l’agneau, le porc, la volaille et le poisson.
 - b. Exclure **TOUT PRODUITS LAITIERS**, tels que le lait, le fromage, la crème, le beurre et les œufs.
 - c. Exclure **TOUT ÉDULCORANTS** tels que le sucre, le miel, sirop et mélasses
 - d. Exclure **TOUT PAIN AU LEVAIN** tels que toutes les sortes de pains, bretzels, pain pita ou tout autre boulangerie avec pain.
 - e. Exclure **TOUTES SORTES DE PRODUITS RAFINÉS OU TRAITÉS** qui contiennent des ingrédients tels que saveur artificielles, chimiques, produits additifs, riz blanc, farine blanche ou préservatif artificiel.
 - f. Exclure **TOUTE NOURRITURE FRIT** telles que croustilles ou frites.
 - g. Exclure **TOUT GRAS SOLIDES**, tels que la margarine, le gras et toute nourriture à haute teneur en gras.
 - h. Exclure **TOUT BREUVEAGE** (sauf l’eau) tel que le café, le thé, les tisanes, les liqueurs, boisson énergisante et alcool.

Et si tu as des problèmes de santé?

Le jeûne ne devrait jamais faire du mal à ton corps. Si tu es concerné, assure-toi de consulter un professionnel de la santé avant de commencer le jeûne de Daniel ou avant de faire un changement majeur au niveau de ta diète. Le jeûne de Daniel est une façon de manger très santé! Les professionnels de la santé vont appuyer ce régime, mais ils pourraient suggérer quelques modifications si tu as des situations de santé qui ont besoin d’une attention particulière. Par exemple, les femmes enceintes ou qui allaitent pourraient avoir l’instruction d’ajouter du poisson, du poulet et du fromage au jeûne de Daniel, mais sinon, garder le reste tel quel. Une personne diabétique pourrait avoir à ajouter plus de glucides à son régime ou à inclure du poulet ou du poisson. Ceux qui sont particulièrement actifs, soit par des sports, de l’entraînement ou leur emploi, devra peut-être ajuster leur régime. Je vous encourage de vérifier avec votre médecin... et en passant être dépendant du chocolat, la caféine ou le Pepsi ne compte pas comme un besoin spécial! lol