

COMMENT JEUNER ET PRIER AVEC EFFICACITÉ

Conseils
Pratiques
Et Salutaires

MARCHE A SUIVRE ET CONSEILS POUR JEUNER AVEC EFFICACITÉ SELON LA NOUVELLE ALLIANCE

« Mais les jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors jeûneront ». - Matthieu 9:15

« Le jeûne engendre les prophètes et fortifie les hommes forts. Le jeûne rend sage les législateurs; il sauvegarde l'âme, le camarade de confiance du corps, l'armure du champion, la formation de l'athlète ». - Basile évêque de Césarée (330-379 AD)

« Le jeûne ... ouvre la voie à l'effusion de l'Esprit et à la restauration de la maison de Dieu. Le jeûne dans cet âge de l'époux absent marque l'attente de son retour. Bientôt il y aura le cri de minuit, «Voici l'époux Venez à sa rencontre. Il sera alors trop tard pour jeûner et prier. Maintenant c'est le temps de jeuner ». *God's Chosen Fast*, Arthur Wal

Il y a eu une résurgence de la pratique du jeûne au cours des dernières décennies, comme Dieu appelle son peuple à jeûner régulièrement dans le cadre d'un mode de vie chrétienne normale. Toutefois le jeûne réclame une certaine discipline de la part du croyant autrement au lieu de servir à la croissance et au bien être spirituel du chrétien il peut causer du tort et conduire dans l'ascétisme. En effet, nous devons nous préparer adéquatement pour que le jeûne puisse honorer Dieu et accomplir son objectif. Ce qui suit est un simple aperçu général des directives bibliques pour vous encourager et vous aider à jeuner d'une manière sage et efficace.

Le jeûne est biblique

La pratique du jeûne de façon régulière comme une coutume chrétienne normale a été enseignée par Jésus (Matthieu 6:16-17, Matthieu 9:18), exercée par l'Église primitive (Actes 13:2), et a été une discipline régulière des croyants à travers l'histoire de l'église. La pratique du jeûne dans les Écritures comprend habituellement, mais ne se limite pas à l'abstinence de nourriture (Daniel 10:3).

Cette pratique s'exerce aussi pour une période prédéterminée; en général variant typiquement pas plus de quelques jours à la fois. L'abstinence de toute nourriture pendant des périodes de temps prolongées est biblique, mais rare et inhabituelle selon les Écritures (Exode 34:28; 1 Rois 19: 5-8; Luc 4: 2..). Ainsi donc on ne devrait jamais entreprendre un tel jeûne sans une supervision appropriée. La même règle vaut pour le jeûne absolu de n'importe quelle durée (Esther fit un jeûne sans eau ni pain pendant trois jours) Esther 4 :16. La longueur maximale d'un jeûne d'adulte bibliquement supporté est de quarante jours sans nourriture pour un mâle adulte en bonne santé, et trois jours sans eau. La Bible ne parle pas des enfants engagés dans le jeûne alimentaire.

Le jeûne doit être toujours volontaire

Bien que les leaders spirituels d'une église ou d'une organisation chrétienne peuvent inviter d'autres personnes à se joindre à eux pour jeuner pour un objectif précis et pour une durée déterminée, le jeûne ne peut jamais être forcé ou obligatoire. Conséquemment, le jeûne n'est pas une exigence pour les fidèles d'une église ou le staff d'une organisation religieuse; cependant, on peut en faire la promotion et encourager tous à y participer, car c'est une pratique biblique et historiquement prouvée, qui nous porte à positionner nos cœurs afin de recevoir plus de la grâce de Dieu dans un contexte d'engagement à la prière et à sa Parole (Joël 2:15).

Le niveau auquel une personne se livre au jeûne (notamment alimentaires) doit être déterminé en fonction de son âge, tout en considérant ses limitations physiques. Ceux qui ont un handicap physique connu ou qui sont suspectés de quelque maladie (diabète, ulcères, colite, etc.), ou qui ont eu des antécédents de troubles d'alimentation ou de nutrition, ne devraient pas jeuner, sauf sous la supervision d'un médecin qualifié. Les femmes enceintes ou celles qui allaitent ne doivent pas jeûner d'aliment ou de boisson indistinctement car cela pourrait affecter négativement la santé et le développement de leur bébé, et leur santé personnelle.

Enfants Mineurs

Les enfants mineurs doivent être découragés de jeûner et ne devraient jamais s'engager dans le jeûne sans consentement parental exprès et surveillance stricte. Les mineurs qui désirent jeûner sont encouragés à envisager les abstentions non-alimentaires, tels que la télévision, le cinéma, le surfer sur Internet, les jeux de vidéo, et autres divertissements. Pour les adolescents plus âgés, sous la supervision de leurs parents, nous les encourageons à utiliser le jus et les boissons de protéines pour soutenir, par considération pour leur santé et leur métabolisme. Les adultes en général ont un taux inférieur de métabolisme.



Luc 4:4-15

Jeûner Régulièrement

Le jeûne régulier comme un mode de vie nécessite une bonne hygiène de vie. Durant les jours où l'on ne jeune pas il faut maintenir un bon régime alimentaire et d'exercice corporel. A « *fasted life style* », « Une façon de vivre comprenant le jeûne » est un mode de vie disciplinée, dans laquelle nous gérons nos corps et notre temps avec sagesse et diligence. Le jeûne est non seulement l'abstention d'aliment; il est aussi un échange où nous nous abstenons de certaines choses afin de vaquer aux activités spirituelles comme la lecture, la méditation, l'étude de la Parole; la prière et l'intercession. Ainsi donc, l'abondance de la grâce nous est rendue plus accessible. Lorsqu'entreprise avec un tel engagement et une compréhension, la pratique du jeûne devient durable, une vraie façon de vivre pour le chrétien: un mode de vie, tout comme il en était pour Dieu et ses amis (Daniel 1 ; Romains 14:17; 1 Timothée 4:1-6).

Bénéfices du Jeûne (Balance entre le corps et l'esprit)

De même que l'impacte physique du jeûne est réel, les avantages spirituels du jeûne sont aussi indéniables. Tout jeûne doit donc être entrepris de tout cœur avec un objectif spirituel bien défini et avec sagesse. Il faut honnêtement évaluer combien cela va coûter de denier le corps pour un temps et en même temps il faut l'honorer et en prendre soin comme le temple du Saint Esprit. Ainsi que nous jeunions ou non, tout doit être fait pour la gloire de Dieu.

Préparation physique d'un jeûne pour plus de deux jours

Préparer le corps pour un jeûne de plusieurs jours aide à éviter la constipation pendant et après le jeûne en mangeant certains aliments préventifs au moins deux jours à l'avance et même plus que deux jours pour un jeûne très prolongé. Sont recommandés les aliments tels que: les fruits frais et les légumes crus, du jus de fruits et du jus de légumes, la farine d'avoine, etc.

- Mangez de plus petits repas quelques jours avant le jeûne.
- Évitez les aliments gras et sucrés avant le jeûne.
- Prenez votre engagement pour jeuner et déterminer-en la durée. Vu que vous pouvez jeuner de différentes façons, priez, et demander à Dieu la force concernant la manière et de la durée du jeûne.
- Un jeûne comme celui de Daniel, avec des légumes et de l'eau, est bon pour ceux qui portent une lourde charge de travail journalier.
- Un jeûne de jus de fruits ou de légumes permet d'entrer dans le jeûne, et donne encore assez d'énergie pour fonctionner. Beaucoup de gens ont fait ce jeûne pour 40 jours. Si vous avez des sensibilités ou des problèmes avec le sucre (ex. : si vous êtes diabétique), consultez votre médecin avant de tenter un tel jeûne (ou tout autre jeûne).

- Le jeûne consommant l'eau seulement a été entrepris par nombreuses personnes. Nous n'encouragerons pas ce Jeûne sans str surveillance médicale, en particulier dans le cas des jeunes. En fonction de votre poids et votre métabolisme, vous pouvez survivre quara jours utilisant l'eau seulement.

- Un jeûne total se fait sans eau, ni nourriture (pas de liquide). Il faut jamais aller au-delà de trois jours sans eau. Discutez de vos plans avec votre médecin, votre pasteur, votre conjoint ou avec vos parents avant d'entreprendre un tel jeûne. Nous n'encourageons pas ce genre de jeûne qui fait l'abstinence de tout liquide sans confirmation spécifique du Seigneur par vos leaders spirituels, les dirigeants de votre église ou vos parents / conjoint/ médecin, etc.

Conseils utiles pour votre jeûne (aspect physique)

- Boire beaucoup d'eau. (Boire au moins la moitié de votre poids corporel en onces d'eau par jour est une bonne règle de base si vous êtes à jeun ou non).
- Il est sage de s'abstenir de stimulants forts tels que les boissons caféinées, alcoolisées et sucrées pendant un jeûne, y compris les édulcorants artificiels trouvés dans les boissons pour diète ou régime alimentaire. Aussi, éviter les boissons de protéines de soja, qui sont reconnues pour causer des problèmes de santé pendant le jeûne.
- Si vous faites le jeûne avec du jus, buvez des jus de fruits crus tels que les pommes, raisins, et ananas, qui sont d'excellentes sources de vitamine naturelle nécessaire pour stabiliser la glycémie et de garder les niveaux d'énergie vers le haut. Le jus d'orange et le jus de pamplemousse *chadèque* sont aussi bons, mais ils ne sont pas recommandés pour l'arthrite ou les personnes souffrant d'allergies ou de reflux d'estomac. Surveiller attentivement l'acidité du jus que vous buvez, car il peut causer des aphtes (ulcères buccaux). Les jus de légumes comme la carotte, le céleri, la betterave, ou des combinaisons de légumes verts sont aussi excellents.

Les jus de fruits et de légumes peuvent être faits dans un extracteur de jus ou peuvent s'acheter ready-made (Il faut être sûr d'acheter des jus de fruits sans sucre additionnel). Il y a certains avantages à boire du jus brut par rapport au jus embouteillé. Le fait est que le jus brut ne stimule pas la digestion (provoquant la faim) et il maintient l'ensemble de ses enzymes et sa valeur nutritive.

- Attendez-vous à quelques malaises ou inconforts physiques en raison du processus de désintoxication, en particulier au deuxième jour. Vous pouvez avoir des douleurs de la faim fugace ou des étourdissements. Le retrait de la caféine et du sucre dans votre système peut causer des maux de tête; ceci fait partie du processus de désintoxication. Les symptômes physiques peuvent également comprendre la lassitude, la fatigue, la nausée, et la somnolence. Durant le jeûne quatre grandes sections du corps passent par un processus de désintoxication. Prêtez une attention particulière à chacune de ces sections qui sont: a) les entrailles/colon/gros intestin; b) Les reins; c) Les poumons; d) La peau

a) **Les entrailles / colon / gros intestin:** Durant un jeûne de trois jours ou plus, prenez un laxatif à base de plantes (renseigner vous auprès de votre pharmacien) ou un lavement avant le coucher. Ceci aidera à éliminer les déchets solides; qui peuvent causer des maux de tête et la lenteur dans votre métabolisme, si laissés dans le corps pendant le jeûne. Cela devra être fait au début du jeûne, ensuite par intermittence tout au long du jeûne.

Le corps commence à se désintoxiquer pendant le jeûne et dépose les toxines dans les intestins. Si un laxatif ou un lavement n'est pas administré les toxines peuvent causer l'inflammation des intestins et peuvent être réabsorbées dans la circulation sanguine provoquant ainsi la nausée.

b) **Les reins:** Boire des jus de fruits, de légumes, le bouillon, ou tout simplement beaucoup d'eau supprimera de nombreuses toxines par les reins sous forme d'urine.

c) **Les poumons:** Si vos forces vous le permettent, faites une demi-heure de marche par jour pour aider à désintoxiquer et à nettoyer les poumons. Également, faites la respiration profonde durant toute la journée en inspirant par le nez et expirant par la bouche.

d) **La peau:** Vu qu'un tiers des produits de déchets sont éliminés lors d'un jeûne par la peau, se baigner de façon adéquate est essentiel. Utilisez une brosse pour le corps en soies naturelles ou luffa éponge sur votre peau avant de se baigner, pour aider à nettoyer la peau.



Conseils utiles pour votre jeûne (aspect spirituelle)

- Demandez des conseils et une autorisation médicale avant de jeûner. Consulter un médecin ou un nutritionniste, surtout si vous avez de préoccupations ou des conditions médicales préexistantes. Si vous avez moins de 18 ans, discutez de votre désir de jeûner avec vos parents. La couverture spirituelle, la soumission à l'autorité et le commun accord sont des facteurs importants dans le jeûne. Aussi, discutez de vos intentions avec les leaders de votre assemblée. Rappelez-vous, le jeûne est une attitude du cœur! Demandez-leur s'ils envisageraient de jeûner et de prier avec vous.

- Jeûnez et priez afin de vous humilier devant Dieu et pour purifier votre culte et service au Seigneur. Dans le jeûne, nous ne cherchons pas à obtenir quelque chose de Dieu car Il nous a déjà tout donné en Christ (2 Pierre 1:3); mais nous cherchons plutôt à réaligner les affections de nos cœurs vers le Seigneur et les choses d'en haut (Colossiens 3:1-12; Romains 8:5-9; Matthieu 6:33). Ainsi dans notre jeûne, nous pouvons plus facilement dire: « *Nous vous aimons, Seigneur, plus que tout dans le monde* ». La convoitise de toute chose constitue un culte pervers, mais le jeûne nous permet de purifier le sanctuaire de nos cœurs de tout autre rival.

- Évitez tout orgueil spirituel et toute vantardise à propos de votre jeûne. Faites savoir que vous ne mangez pas ou que vous jeûnez uniquement si nécessaire (Matthieu 6:16-18).

- Faites le jeûne avec quelqu'un d'autre. Deux personnes valent mieux qu'une! Nous encourageons les parents et les enfants à considérer de jeûner ensemble. Plusieurs générations jeûnant ensemble ont un impact puissant.

- Il faut avoir un objectif clair dans votre prière. Sans une vision (un objectif prophétique clair de prière) le peuple périt. Écrivez votre vision, de sorte que vous pouvez marcher selon la révélation divine (Habacuc 2:2)

- Prenez le temps de prier et de lire la Parole (la bible). Écoutez des prédications et des enseignements sur cd qui stimulent la foi et si vous faites de la musique choisissez d'entendre des cantiques qui louent et glorifient le Seigneur. Cela peut sembler évident, mais les interruptions et distractions peuvent empêcher votre communion avec le Seigneur.

- La lecture de certains livres avec des témoignages de victoires remportées par le jeûne vous encouragera. *Shaping History through Prayer and Fasting* par Derek Prince, *Fast Forward* par Lou Engle, et *God's Chosen Fast* par Arthur Wallis sont quelques-uns des livres recommandés qui sont disponibles.

- Attendez-vous à entendre la voix de Dieu dans sa Parole, à examiner vos rêves, et vos visions nocturnes car ils constituent langage de l'Esprit et de révélation de Dieu. Daniel s'est préparé pour recevoir la révélation par le jeûne et il eut des visions (Daniel 10:1-2). Il y a toujours une récompense pour le vrai jeûne (Matthieu 6:18).

- Préparez-vous pour l'opposition. Au cours de votre jeûne, vous pouvez parier que les beignets (friandises) seront au bureau ou en classe. Votre conjoint (ou votre mère) va soudainement être inspiré pour préparer vos repas préférés. Ne soyez pas distrait. Demeurez ferme. Plusieurs fois, vous pouvez vous sentir pressuré à la maison. Satan tenta Jésus durant son jeûne, et nous devons nous attendre à la même chose.

- Le découragement peut venir comme un fleuve, mais il faut reconnaître la source et confessez votre victoire en Christ (Col.2:9-15)

- Si apparemment vous échouez, ne cédez pas à la condamnation dilemme "de jeûner ou de ne pas jeûner". Ce sont des outils majeurs de l'ennemi. Même si vous échouez à plusieurs reprises, Dieu étend toujours sa grâce. Il suffit de frapper le bouton "supprimer (*delete*)" pour continuer votre jeûne.

- Soyez libre pour vous reposer pleinement et continuer vos exercices corporels avec une bonne supervision. La victoire vient souvent après le jeûne et non pendant. Il ne faut pas écouter le mensonge que rien ne se passe ou que rien ne changera. Il est de notre conviction que ce que le jeûne fait avec foi sera récompensé.

Comment terminer votre jeûne avec succès

- Terminez le jeûne progressivement. À ce stade, vous aurez besoin d'exercer la maîtrise de soi. Clôturer votre jeûne avec un repas qui est léger et facile à digérer. Ex.: une livre de raisins, une pomme râpée, une tranche de pastèque (*melon d'eau/water melon*), ou des légumes à la vapeur (*steamed vegetable*).

- Lorsqu'on termine un jeûne de dix jours ou plus, la période de rodage devrait être prolongée d'un jour pour chaque quatre jours de jeûne.
- Un jeûne de trois jours ou plus ne devrait jamais être rompu en mangeant un repas normal; y compris les protéines animales, le pain, le sucre, les produits laitiers et les aliments transformés (ex.: *processed food*) parce que ces aliments lourds mettent à rude épreuve et produisent un choc sur les organes digestifs qui reposaient tout au long du jeûne. Manger trop lourdement après un jeûne peut provoquer des malaises assez graves (crampes d'estomac, nausée, et la faiblesse généralisée) et peut annuler les avantages physiques du jeûne. Il peut également entraîner des complications graves et irréversibles, voire même la mort.
- Après avoir rompu un jeûne prolongé, continuer à boire des jus de fruits ou de légumes parce que l'estomac poursuit sa détoxification.
- Après deux jours de jeûne, votre estomac se rétrécira. Évitez de ne pas l'étirer à nouveau par la suralimentation. Si vous êtes enclins à manger trop lourdement, il faudra vous prémunir afin de ne pas revenir à cette habitude. Entraînez-vous à manger plus légèrement, votre estomac va se régler en conséquence. (À éviter: BBQ côtelettes de porc, les bananes pesées, les riz et pois, le griot, les grillades, etc.)



Tout en continuant à boire du jus de fruits ou de légumes, faites ce qui suit: du premier au troisième jour après le jeûne (augmenter la quantité de jours pour un jeûne extensif ou prolongé): Mangez des fruits et des légumes crus ou cuits à la vapeur seulement.

Voici un exemple de repas pour les quelques premiers jours après jeûne: un livre de fruits, une pomme de terre cuite ou bouillie sa beurre, des légumes vapeur ou une salade de légumes seulement sa vinaigrette à base d'huile. Évitez les bananes pour les premiers jours ils n'ont pas de jus en eux et peuvent facilement causer de constipation.

- Par la suite, vous pouvez revenir à des aliments plus lourds tels que les protéines animales, mais le maintien d'un régime alimentaire sa après le jeûne prolongera votre sante pour la vie et vous permettra de jeûner correctement dans l'avenir.
- Prenez un soin supplémentaire quand vous clôturez un jeûne sa eau. Commencez avec du jus de fruits ou du jus de légumes et progressivement consommez des fruits et des légumes cuits à vapeur.
- Il est aussi important, après un jeûne de commencer à discerner entre la vraie faim et les envies pour des mets particuliers de sorte que vous ne nourrissiez pas vos envies.

Informations médicales importantes

- Des années de jeûne de manière incorrecte peuvent causer de dommages physiques permanents à votre corps. Ces effets négatifs ne se font généralement pas remarquer durant le jeune âge, mais ils vont s'accumuler après des années de jeûne mal conduit. Dans le zèle, certaines personnes ont commencé le jeûne d'une manière extrême, avant de bien comprendre comment le jeûne affecte physiquement le corps humain dans son métabolisme et son fonctionnement. Nous voulons croire qu'avec l'accroissement de votre compréhension et de vos connaissances concernant comment prendre soin de votre corps, tout à la fois quand vous jeûnez et quand vous mangez, vous pourrez développer votre capacité à vivre d'une manière sage et prudente: "une vie de jeûne et de prière efficace durant de nombreuses années à venir.

- Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent jamais jeuner tous les aliments ou boissons, car le jeûne pourrait être dangereux pour le développement et la santé de leur bébé, et pourrait même mettre en péril leur propre santé. Les femmes enceintes ou allaitantes pourraient s'engager dans les types de jeûne qui demandent de renoncer à certains types d'aliments; cependant, elles doivent toujours maintenir une alimentation équilibrée.

- Tout type de jeûne qui conduit à la désintoxication pourrait être dangereux pour le bébé car les toxines peuvent affecter le bébé à partir du lait de la mère ou de son sang.

- Les personnes qui ont souffert de troubles digestifs et d'alimentation dans le passé devraient entreprendre tout jeûne avec sagesse et prudence. Le jeûne ne doit pas être utilisée comme un moyen de maigrir ou de perte de poids; il est important d'entrer de nouveau dans "une diète normale" et une alimentation saine après un long jeûne (comme décrit dans la section précédente).

- Si vous avez une maladie diagnostiquée et si vous prenez des médicaments prescrits par un médecin, votre jeûne doit être fait sous la supervision directe d'un physicien, d'un nutritionniste ou d'un professionnel de la santé qualifié.

- Certaines personnes ont du mal à jeûner et souffrent intensément de la faim (faim impérieuse), de vertige, et de nausée. En général ces personnes non diagnostiquées souffrent d'hypoglycémie (défiance de glucose dans le sang ou baisse anormale du sucre dans le sang). Ainsi doivent-elles boire des jus de fruits et de légumes pour aider à maintenir la stabilité de la glycémie dans leur système au cours du jeûne. Si le jus contient trop de sucre pour votre système, diluer le de 50 pour cent avec de l'eau ou buvez une "boisson verte" (faite de carottes, céleri, épinards et persil). Si les symptômes de glycémie persistent, vous devriez arrêter de jeûner et demander de l'aide professionnelle immédiate d'un médecin. En général, un bon diagnostic et un traitement adéquat remédieront à la situation.

- Si vous rencontrez des problèmes digestifs après la clôture d'un jeûne (par exemple la diarrhée), mélanger une tasse de compote de pomme non sucrée avec une tasse de riz brun cuit. Cela devrait arrêter la diarrhée. En outre, prenez des enzymes digestives (consultez un pharmacien local ou un professionnel de la santé) pour faciliter la transition digestive de votre estomac.

Ce document est publié à fin d'information seulement

Les informations contenues dans ce document, traduit de l'anglais par CCA Productions, ne reflètent que des opinions limitées, les expériences, et les suggestions des auteurs (IHOPKC) ne visent pas à remplacer les conseils de votre médecin ou d'un professionnel de santé. Vous ne devez pas utiliser ces informations pour diagnostiquer ou traiter un problème de santé ou une maladie, ou pour prescrire quelque médicament. En outre, ces informations ne visent pas à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque. Ces conseils se sont montrés utiles et efficaces dans la pratique du jeûne mais ils ne constituent aucune garantie que vous allez jeuner sans éprouver de difficultés. Il vous est donc recommandé de faire vos propres recherches, d'interroger les experts dans le domaine de santé et ceux qui ont de l'expérience dans le jeûne. Par-dessus tout, vous êtes priés de demander à Dieu de développer votre discernement et votre sagesse concernant le jeûne et une vie saine en Christ.





Cinq (5) passages des Écritures sur le jeûne à méditer

Le jeûne en secret

Matthieu 6:16-18

Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense. Mais 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.

Le jeûne pour vaincre la toxicomanie

Esaïe 58: 3-7

Tous les jours ils me cherchent, Ils veulent connaître mes voies; Comme une nation qui aurait pratiqué la justice Et n'aurait pas abandonné la loi de son Dieu, Ils me demandent des arrêts de justice, Ils désirent l'approche de Dieu. Que nous sert de jeûner, si tu ne le vois pas? De mortifier notre âme, si tu n'y as point égard? Voici, le jour de votre jeûne, vous vous livrez à vos penchants, Et vous traitez durement tous

vos mercenaires. Voici, vous jeûnez pour disputer et vous querel Pour frapper méchamment du poing; Vous ne jeûnez pas comme veut ce jour, Pour que votre voix soit entendue en haut. Est-ce là le jeûne auquel je prends plaisir, Un jour où l'homme humilie son â Courber la tête comme un jonc, Et se coucher sur le sac et la ceno Est-ce là ce que tu appelleras un jeûne, Un jour agréable à l'Etern Voici le jeûne auquel je prends plaisir: Détache les chaînes de méchanceté, Dénoue les liens de la servitude, Renvoie libres opprimés, Et que l'on rompe toute espèce de joug. Partage ton pain avec celui qui a faim, Et fais entrer dans ta maison les malheureux s asile; Si tu vois un homme nu, couvre-le, Et ne te détourne pas de semblable. Alors ta lumière poindra comme l'aurore, Et ta guéri germera promptement; Ta justice marchera devant toi, Et la gloire l'Eternel t'accompagnera."

Le jeûne pour être vu

Luc 18:9-12

Il (Jésus) dit encore cette parabole, en vue de certaines personnes persuadant qu'elles étaient justes, et ne faisant aucun cas d autres: Deux hommes montèrent au temple pour prier; l'un était pharisien, et l'autre publicain. Le pharisien, debout, priait ainsi en même: O Dieu, je te rends grâces de ce que je ne suis pas comme reste des hommes, qui sont ravisseurs, injustes, adultères, ou même comme ce publicain; je jeûne deux fois la semaine, je donne la dîme tous mes revenus. Le publicain, se tenant à distance, n'osait même lever les yeux au ciel; mais il se frappait la poitrine, en disant: O Dieu sois apaisé envers moi, qui suis un pécheur. Je vous le dis, celui descendit dans sa maison justifié, plutôt que l'autre. Car quicon s'élève sera abaissé, et celui qui s'abaisse sera élevé.

Le jeûne pour l'intervention de Dieu

2Samuel 12:15-17

L'Eternel envoya Nathan vers David. Et Nathan vint à lui, et lui dit: avait dans une ville deux hommes, l'un riche et l'autre pauvre. Le riche avait des brebis et des bœufs en très grand nombre. Le pauvre n'avait rien du tout qu'une petite brebis, qu'il avait achetée; il la nourrissait

elle grandissait chez lui avec ses enfants; elle mangeait de son pain, buvait dans sa coupe, dormait sur son sein, et il la regardait comme sa fille. Un voyageur arriva chez l'homme riche. Et le riche n'a pas voulu toucher à ses brebis ou à ses bœufs, pour préparer un repas au voyageur qui était venu chez lui; il a pris la brebis du pauvre, et l'a apprêtée pour l'homme lui était venu chez lui. La colère de David s'enflamma violemment contre cet homme, et il dit à Nathan: L'Eternel est vivant! L'homme qui a fait cela mérite la mort. Et il rendra quatre brebis, pour avoir commis cette action et pour avoir été sans pitié.

Et Nathan dit à David: Tu es cet homme-là! Ainsi parle l'Eternel, le Dieu d'Israël: Je t'ai oint pour roi sur Israël, et je t'ai délivré de la main de Saül; Je t'ai mis en possession de la maison de ton maître, j'ai placé dans ton sein les femmes de ton maître, et je t'ai donné la maison d'Israël et de Juda. Et si cela eût été peu, j'y aurais encore ajouté. Pourquoi donc as-tu méprisé la parole de l'Eternel, en faisant ce qui est mal à ses yeux? Tu as frappé de l'épée Urie, le Héthien; tu as pris sa femme pour en faire ta femme, et lui, tu l'as tué par l'épée des fils d'Ammon. Maintenant, l'épée ne s'éloignera jamais de ta maison, parce que tu m'as méprisé, et parce que tu as pris la femme d'Urie, le Héthien, pour en faire ta femme.

Ainsi parle l'Eternel: Voici, je vais faire sortir de ta maison le malheur contre toi, et je vais prendre sous tes yeux tes propres femmes pour les donner à un autre, qui couchera avec elles à la vue de ce soleil. Car tu as agi en secret; et moi, je ferai cela en présence de tout Israël et à la face du soleil. David dit à Nathan: J'ai péché contre l'Eternel! Et Nathan dit à David: L'Eternel pardonne ton péché, tu ne mourras point. Mais, parce que tu as fait blasphémer les ennemis de l'Eternel, en commettant cette action, le fils qui t'est né mourra. Et Nathan s'en alla dans sa maison.

L'Eternel frappa l'enfant que la femme d'Urie avait enfanté à David, et il fut dangereusement malade. David pria Dieu pour l'enfant, et jeûna; et quand il rentra, il passa la nuit couché par terre.

es anciens de sa maison insistèrent auprès de lui pour le faire lever erre; mais il ne voulut point, et il ne mangea rien avec eux. Le septième jour, l'enfant mourut. Les serviteurs de David craignaient de lui annoncer que l'enfant était mort. Car ils disaient: Voici, lorsque l'enfant vivait encore, nous lui avons parlé, et il ne nous a pas écoutés; comment oserons-nous lui dire: L'enfant est mort? Il s'affligera bien davantage. David aperçut que ses serviteurs parlaient tout bas entre eux, et comprit que l'enfant était mort. Il dit à ses serviteurs: L'enfant est mort? Et ils répondirent: Il est mort. Alors David se leva de terre. Il se lava, s'oignit, et changea de vêtements; puis il alla dans la maison de l'Eternel, et se prosterna.

Le jeûne de l'humilité, de lamentation et de deuil

1er saume 35:13-14

Et moi, quand ils étaient malades, je revêtais un sac, J'humiliais mon âme par le jeûne, Je priais, la tête penchée sur mon sein. Comme pour un aïeul pour un frère, je me traînais lentement; Comme pour le deuil d'une mère je me courbais avec tristesse."



Jeûne et prière

Il n'existe pas une telle chose comme un jeûne sans la prière. Pour nous aller avoir faim et souffrir dans votre corps et vous n'allez accomplir spirituellement. Bien que le jeûne ne soit pas nécessaire pour votre salut, il est essentiel dans votre marche dans la foi chrétienne et est fortement recommandé pour tout disciple de Christ. En fait, Jésus s'attend à ce que nous jeunions aujourd'hui, durant ce temps de dispensation de l'Église (Matthieu 9:15).

Le jeûne nous aidera à avoir une relation plus intime avec le Christ. Il nous aidera à surmonter le péché, les mauvaises habitudes, et ouvrira nos yeux sur les choses qui déplaisent à Dieu dans notre vie. Nous découvrirons notre ministère et renforcerons notre assurance dans le service de Dieu. Le Jeûne et la Prière nous permettent de nous séparer de nos habitudes régulières et des choses du monde et nous rapprochent du Seigneur. Il existe de nombreux avantages dans le jeûne. Les raisons pour jeûner sont multiples et on peut jeuner de nombreuses façons. Découvrez la meilleure méthode pour vous personnellement. Déterminez les raisons de votre jeûne et combien de temps il devra durer? Engagez-vous dès aujourd'hui à le faire.

On ne jeune pas pour essayer de se vanter et pour paraître spiritual aux yeux des hommes. Assurez-vous que vos motivations sont bonnes et font la gloire de Dieu. Humiliez-vous donc devant le Seigneur et il vous élèvera en temps convenable (1Pierre 5:6; Matthieu 6:16-21) .



Marche à suivre Pour recevoir la guérison Par la Parole de Dieu

1- Reconnaissez l'autorité de la Parole de Dieu pour vous guérir et reconnaissez votre alliance de guérison avec Dieu en Christ (Proverbes 3:1-8; Esaïe 55:8-11; Proverbes 4:20-27; Éphésiens 1:3-14; 1Pierre 2:24)

2- Reconnaissez vos fautes et transgressions, repentez-vous et confessez vos péchés (1Jean 1: 8-9; 1Pierre 3: 8-13; Jacques 4:3-11; 1Jean 1:8-10)

3- Reconnaissez, et confessez le Seigneur Jésus comme Celui qui vous a guéri de toute maladie, comme le Guérisseur de votre corps et Pasteur de votre âme (Jéhovah Raphé / Jéhovah Rohi / Ro'eh) (Exoc 15:26; 1Pierre 2:25; 1Pierre 5:2-4; Jean 10:10-11; Matthieu 9:1-13; Psaume 23:1; Esaïe 53:1-6; 5)

4- Recevez la présence du Seigneur maintenant par la foi, par des actions de grâce et par la louange (Psaume 22:3; Psaume 100:4-5)

5- Confessez les promesses de guérison du Seigneur de tout cœur avec pleine conviction (Psaume 107:20; Romains 10:10; Proverbes 18:20-21; Esaïe 55:6-11; Psaume 103)

6- Soumettez vous à Dieu et invitez le Saint-Esprit à accomplir la parole de Dieu dans votre vie (Zacharie 4:6; Jean 14:12-17; Mathieu 8:16-17; Luc 1:30-35)

7- Appropriiez-vous des promesses de Dieu personnellement. Faites les vôtres en les confessant pour votre guérison avec pleine conviction (Romains 4:13-25; 2 Corinthiens 1:20)

8- Finalement, par la foi remerciez Dieu pour votre guérison, rendez des actions de grâce, louez et adorez le Seigneur de tout votre cœur.

Romains 10:17 nous dit que la foi vient de l'écoute et de l'entendement de la parole du Christ. Ainsi pour faire confiance (croire) à Dieu pour notre guérison, et pour celle des membres de notre famille et pour nos amis, il nous faut avoir une bonne compréhension des Écritures concernant la guérison.

Les passages suivants sont assez courts pour être inscrits sur des fiches ou des cartes de visite, ainsi vous pourrez les avoir avec vous partout où vous serez. Encore plus vous pouvez avec un minimum d'effort bien comprendre, personnaliser et mémoriser ces versets bibliques. Déclarez les versets appropriés à votre cas et confessez chaque jour sans douter votre guérison avec pleine assurance.

1. (Exode 15:26 LSG) Dieu dit : « Si tu écoutes attentivement la voix de l'Eternel, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements, et si tu observes toutes ses lois, je ne te frapperai d'aucune des maladies dont j'ai frappé les Égyptiens; car je suis l'Eternel, qui te guérit ».

2. (Deutéronome 32:39 LSG) « Sachez donc que c'est moi qui suis Dieu, Et qu'il n'y a point de dieu près de moi; Je fais vivre et je fais mourir, Je blesse et je guéris, Et personne ne délivre de ma main. Maintenant que je vois, moi, je suis, et il n'y a pas d'autre Dieu que moi; Je tue et je fais vivre; Je blesse et je guéris; Rien ne peut délivrer de qui ma main ».

3. (2 Chroniques 7:14 LSG) « Si mon peuple sur qui est invoqué mon nom s'humilie, prie, et cherche ma face, et s'il se détourne de ses mauvaises voies, -je l'exaucerai des cieus, je lui pardonnerai son péché, et je guérirai son pays ».

4. (Psaumes 30:2 LSG) Eternel, mon Dieu! J'ai crié à toi, et tu m'as guéri.

5. (Psaumes 6:2 LSG) Aie pitié de moi, Eternel! car je suis sans force; Guéris-moi, Eternel! car mes os sont tremblants.

5. (Psaumes 103: 1-4 LSG) Mon âme, bénis l'Eternel! Que tout ce qui m'en moi bénisse son saint nom! Mon âme, bénis l'Eternel, Et n'oublie aucun de ses bienfaits! C'est lui qui pardonne toutes tes iniquités, et qui guérit toutes tes maladies; C'est lui qui délivre ta vie de la fosse, Qui couronne de bonté et de miséricorde; C'est lui qui rassasie de bien-être, Qui te fait rajeunir comme l'aigle ...,

6. (Psaumes 107:19-21) Dans leur détresse, ils crièrent à l'Eternel, Et il les délivra de leurs angoisses; Il envoya sa parole et les guérit, Il les fit échapper de la fosse. Qu'ils louent l'Eternel pour sa bonté, Et pour ses merveilles en faveur des fils de l'homme.

7. (Psaumes 147:2-3) L'Eternel rebâtit Jérusalem, Il rassemble les exilés d'Israël; Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, Et il panse leurs blessures.

8. (Proverbes 3:7-8 LSG) Ne sois point sage à tes propres yeux, Crainte l'Eternel, et détourne-toi du mal: Ce sera la santé pour tes muscles, Et le rafraîchissement pour tes os.

9. (Proverbes 4:20-23 LSG) Mon fils, sois attentif à mes paroles, Prends garde à l'oreille à mes discours. Qu'ils ne s'éloignent pas de tes yeux; Garde ton cœur dans le fond de ton cœur; Car c'est la vie pour ceux qui les trouvent. Car c'est la santé pour tout leur corps. Garde ton cœur plus que toute autre chose, Car de lui viennent les sources de la vie.

10.1. (Esaïe 53:4-5 LSG) Cependant, ce sont nos souffrances qu'il a portées, et c'est de nos douleurs qu'il s'est chargé; Et nous l'avons considéré comme un rebelle, frappé de Dieu, et humilié. Mais il était blessé pour nos péchés, et meurtri pour nos iniquités; Le châtement qui nous donne la paix est tombé sur lui, Et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris.

10.2. (Esaïe 58:7-8 LSG) Partage ton pain avec celui qui a faim, Et fais entrer dans ta maison les malheureux sans asile; Si tu vois un homme nu, couvre-le, Et ne te détourne pas de ton semblable. Alors ta lumière brille comme l'aurore, Et ta guérison germera promptement; Ta justice brille comme l'aurore, Et ta gloire de l'Eternel t'accompagnera....

13. (Esaïe 61: 1-2 LSG) «L'Esprit du Seigneur, l'Eternel, est sur moi, Car l'Eternel m'a oint pour porter de bonnes nouvelles aux malheureux; Il m'a envoyé pour guérir ceux qui ont le cœur brisé, Pour proclamer aux captifs la liberté, Et aux prisonniers la délivrance; Pour publier une année de grâce de l'Eternel, Et un jour de vengeance de notre Dieu; Pour consoler tous les affligés;...(de Sion); »

14. (Jérémie 3:22-23 LSG) Une voix se fait entendre sur les lieux élevés; Ce sont les pleurs, les supplications des enfants d'Israël; Car ils ont perverti leur voie, Ils ont oublié l'Eternel, leur Dieu. Revenez, enfants rebelles, Je pardonnerai vos infidélités. -Nous voici, nous allons à toi, Car Tu es l'Eternel, notre Dieu. Oui, le bruit qui vient des collines et des montagnes n'est que mensonge; Oui, c'est en l'Eternel, notre Dieu, qu'est le salut d'Israël.... (notre salut)

15. (Jérémie 17:13-14 LSG) Toi qui es l'espérance d'Israël, ô Eternel! Tous ceux qui t'abandonnent seront confondus. -Ceux qui se détournent de moi seront inscrits sur la terre, Car ils abandonnent la source d'eau vive, l'Eternel. Guéris-moi, Eternel, et je serai guéri; Sauve-moi, et je serai sauvé; Car tu es ma gloire.

16. (Jérémie 30:16-17 LSG) Cependant, tous ceux qui te dévorent seront dévorés, Et tous tes ennemis, tous, iront en captivité; Ceux qui te dépouillent seront dépouillés, Et j'abandonnerai au pillage tous ceux qui te pillent. Mais je te guérirai, je panserai tes plaies, Dit l'Eternel. Car ils t'appellent la repoussée, Cette Sion dont nul ne prend souci.

17. (Jérémie 33:4-7 BDS & LSG) «Car voici ce que l'Eternel, Dieu d'Israël, déclare au sujet des maisons de cette ville, des palais des rois de Jérusalem que l'on a démolis afin de faire face aux terrasses de siège et au glaive de l'ennemi. Quand on s'avancera pour combattre les Chaldéens, Et qu'elles seront remplies des cadavres des hommes Que je frapperai dans ma colère et dans ma fureur, Et à cause de la méchanceté desquels je cacherai ma face à cette ville; Voici, je lui donnerai la guérison et la santé, je les guérirai, Et je leur ouvrirai une source abondante de paix et de fidélité. Je ramènerai les captifs de Juda et les captifs d'Israël, Et je les rétablirai comme autrefois».

18. (Osée 6:1 LSG) Venez, retournons à l'Eternel! Car il a déchiré, mais nous guérira; Il a frappé, mais il bandera nos plaies. Il nous rendra dans deux jours; Le troisième jour il nous relèvera, Et nous vivr devant lui.

19. (Osée 14:4 LSG) Je réparerai leur infidélité, J'aurai pour eux amour sincère; Car ma colère s'est détournée d'eux

20. (Malachie 4:2 LSG) Mais pour vous qui craignez mon nom, se lève le soleil de la justice, Et la guérison sera sous ses ailes; Vous sortirez vous sauterez comme les veaux d'une étable,

21. (Matthieu 4:23 LSG) Jésus parcourait toute la Galilée, enseign dans les synagogues, prêchant la bonne nouvelle du royaume, guérissant toute maladie et toute infirmité parmi le peuple.

22. (Matthieu 8:13 LSG) Puis Jésus dit au centenier: Va, qu'il te soit selon ta foi. Et à l'heure même le serviteur fut guéri.

23. (Matthieu 8:16 LSG) Le soir, on amena auprès de Jésus plusieurs démoniaques. Il chassa les esprits par sa parole, et il guérit toutes maladies.

24. (Matthieu 9:35 LSG) Jésus allait par toutes les villes et par villages, enseignant dans leurs synagogues, et prêchant l'évangile du royaume, et guérissant toute maladie et toute langueur (infirmité, dépression).

25. (Matthieu 10:1 LSG) Puis, ayant appelé ses douze disciples, il leur donna le pouvoir de chasser les esprits impurs, et de guérir toute maladie et toute infirmité (langueur=abattement, accablement, lassitude, découragement).

26. (Matthieu 10:8 LSG) " Guérissez les malades, ressuscitez les morts, purifiez les lépreux, chassez les démons. Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement ".

- 27.** (Matthieu 12:22 LSG) Alors on lui amena un démoniaque aveugle et muet, et il le guérit, de sorte que le muet parlait et voyait.
- 28.** (Matthieu 14:14 LSG) Quand il sortit de la barque, il vit une grande foule, et fut ému de compassion pour elle, et il guérit les malades.
- 29.** (Luc 6:19 LSG) Et toute la foule cherchait à le toucher, parce qu'une force sortait de lui et les guérissait tous.
- 30.** (Luc 9:6 LSG) Ils partirent, et ils allèrent de village en village, annonçant la bonne nouvelle et opérant partout des guérisons. (Les douze sont envoyés par le Seigneur).
- 31.** (Luc 10:8-9 LSG) " Dans quelque ville que vous entriez, et où l'on vous recevra, mangez ce qui vous sera présenté, **9**guérissez les malades qui s'y trouveront, et dites-leur: Le royaume de Dieu s'est approché de vous."(Les soixante dix sont envoyés par le Seigneur).
- 32.** (Luc 17:15 LSG) And one of them, when he saw that he was healed, returned, and with a loud voice glorified God, (The story of the ten lepers)
- 33.** (Actes 3:12 LSG) Pierre, voyant cela, dit au peuple: Hommes Israélites, pourquoi vous étonnez-vous de cela? Pourquoi avez-vous les regards fixés sur nous, comme si c'était par notre propre puissance ou par notre piété que nous eussions fait marcher cet homme? (Guérison d'un paralytique à la Belle Porte)
- 34.** (Actes 4:29-31 LSG) Et maintenant, Seigneur, vois leurs menaces, et donne à tes serviteurs d'annoncer ta parole avec une pleine assurance, en étendant ta main, pour qu'il se fasse des guérisons, des miracles et des prodiges, par le nom de ton saint serviteur Jésus. Quand ils eurent prié, le lieu où ils étaient assemblés trembla; ils furent tous remplis du Saint-Esprit, et ils annonçaient la parole de Dieu avec assurance.
- 35.** (1 Corinthiens 12:9 LSG) to another faith by the same Spirit, to another gifts of healings by the same Spirit



- 16.** (Jacques 5:14-16 LSG) Quelqu'un parmi vous est-il malade? C appelle les anciens de l'Église, et que les anciens prient pour lui, oignant d'huile au nom du Seigneur; la prière de la foi sauvera malade, et le Seigneur le relèvera; et s'il a commis des péchés, il lui s pardonné. Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les pour les autres, afin que vous soyez guéris. La prière fervente du just ne grande efficace.
- 17.** (Apocalypse 22:2 LSG) Au milieu de la place de la ville et sur les bords du fleuve, il y avait un arbre de vie, produisant douze fois des fruits pendant son fruit chaque mois, et dont les feuilles servaient à la guérir les nations
- 18.** (Luc 8:47 LSG) La femme, se voyant découverte, vint toute tremblante et jeter à ses pieds, et déclara devant tout le peuple pourquoi elle l'ava touché, et comment elle avait été guérie à l'instant. Jésus lui dit: Ma foi t'a sauvée; va en paix.

39. (Luc 5:17-26 LSG) Un jour Jésus enseignait. Des pharisiens et des docteurs de la loi étaient là assis, venus de tous les villages de la Galilée, de la Judée et de Jérusalem; et la puissance du Seigneur se manifestait par des guérisons. Et voici, des gens, portant sur un lit un homme qui était paralytique, cherchaient à le faire entrer et à le placer sous ses regards. Comme ils ne savaient par où l'introduire, à cause de la foule, ils montèrent sur le toit, et ils le descendirent par une ouverture, avec son lit, au milieu de l'assemblée, devant Jésus. Voyant leur foi, Jésus dit: Homme, tes péchés te sont pardonnés. Les scribes et les pharisiens se mirent à raisonner et à dire: Qui est celui-ci, qui profère des blasphèmes? Qui peut pardonner les péchés, si ce n'est Dieu seul? Jésus, connaissant leurs pensées, prit la parole et leur dit: Quelles pensées avez-vous dans vos cœurs? Lequel est le plus aisé, de dire: Tes péchés te sont pardonnés, ou de dire: Lève-toi, et marche? Or, afin que vous sachiez que le Fils de l'homme a sur la terre le pouvoir de pardonner les péchés: Je te l'ordonne, dit-il au paralytique, lève-toi, prends ton lit, et va dans ta maison. Et, à l'instant, il se leva en leur présence, prit le lit sur lequel il était couché, et s'en alla dans sa maison, glorifiant Dieu. Tous étaient dans l'étonnement, et glorifiaient Dieu; remplis de crainte, ils disaient: Nous avons vu aujourd'hui des choses étranges.

