



«LA PUISSANCE DU JEÛNE»

Le jeûne est très puissant et fortifie ton esprit. Tu vis dans la victoire que Jésus a remportée pour toi. Il a payé le prix fort pour toi et tu lui montres ton dévouement et ton humilité par ton jeûne.

Jeûne et prière

En jeûnant, tu n'as pas à convaincre Dieu de quoi que ce soit, mais tu t'inscris, par ta prière, dans sa volonté et son œuvre. Ton âme et ton corps sont soumis.

Tu t'abandonnes à Dieu et tu t'humilies, confiant que sa volonté s'accomplira. Il ne s'agit pas de toi, mais de permettre au Royaume de Dieu de s'étendre et que des signes et des miracles se produisent.

Références bibliques

- **Ésaïe 58** : le mieux est de lire tout ce chapitre consacré au jeûne. Ton attitude d'amour inconditionnel et miséricordieux envers les hommes, ta volonté d'être là pour eux, de prier et de jeûner, touche Dieu et il promet des choses merveilleuses.
- **Jésus s'est fait baptiser et a été rempli du Saint-Esprit, puis il est parti dans le désert et a jeûné pendant 40 jours. À l'issue de cette période, il est sorti du désert « plein de puissance » et a commencé son ministère.** Il en va de même pour nous lorsque nous jeûnons. Cela nous confère une nouvelle autorité spirituelle.
- Jésus parlait du principe que tout le monde jeûnait. (Matthieu 6,16-18)
- Dans le Nouveau Testament, les disciples priaient et jeûnaient avant de prendre des décisions importantes. Ils attendaient que Dieu leur parle. (Actes 13,2)

Expériences

Tes prières passent de simples demandes pour toi-même à des prières puissantes qui libèrent la volonté de Dieu sur terre.

Tes prières conquièrent du terrain pour le Royaume de Dieu et, dans l'espace spirituel, des miracles se produisent, qui deviennent de plus en plus visibles.

Chaque mouvement de réveil a été précédé d'une période de jeûne et de prière.

Tandis que tu t'engages pour le royaume de Dieu, Dieu prend également soin de tes préoccupations.

*Recherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît.
Matthieu 6,33*

Conséquences

- Si tu prends suffisamment de temps devant Dieu et que tu lui demandes de sonder ton cœur, comme le décrit David dans le Psaume 139,23-24, alors ton jeûne aura pour effet de purifier ton corps, ton âme et ton esprit. Chaque domaine de ta vie deviendra encore plus clair et plus pur.
- Tu acquiers une nouvelle compréhension de ton propre cœur, de tes motivations et de tes attitudes que Dieu souhaite transformer dans ta vie. Tu peux également faire l'expérience d'une prise de conscience accrue de tes péchés et, par là même, d'une plus grande victoire sur tes points faibles, tes addictions, tes zones de vulnérabilité, etc. Tu deviens plus sensible dans l'Esprit et tu peux mieux discerner la volonté de Dieu.
- Ta prière gagne en puissance et tu exerces davantage d'autorité sur les puissances des ténèbres. Ton dévouement et ton humilité s'accroissent. Dieu exauce tes prières et ton jeûne, et il intervient selon sa volonté.

Pourquoi et dans quel but les personnages de la Bible jeûnaient-ils ?

Exemples tirés de l'Ancien Testament

- Moïse jeûnait dans un dévouement intense et sans distraction envers Dieu (Exode 34,28-30)
- Josaphat a proclamé un jeûne avant de partir au combat (2 Chroniques 20,3)
- Esdras jeûna afin qu'ils soient protégés pendant leur voyage (Esdras 8,21)
- Néhémie jeûna pour Jérusalem (Néhémie 1,3-4)
- Esther jeûna dans une grande détresse afin que Dieu intervienne et lui accorde la faveur du roi.

- David jeûna pour ses ennemis (Psaume 35,13)
- David jeûna pour la guérison de son fils gravement malade (2 Samuel 12,16)
- Joël a appelé le peuple à se repentir par le jeûne (Joël 2,12)
- Daniel a observé un jeûne partiel pour obtenir une réponse de Dieu (Daniel 10,2)
- Tous les habitants de Ninive et leur roi se sont convertis à Dieu par la repentance et le jeûne (Jonas 3,5-10)

Exemples tirés du Nouveau Testament

- La prophétesse Anne servait Dieu par la prière et le jeûne en attendant le Messie.
- Jésus a jeûné après son baptême et a résisté aux tentations de Satan. Il a ensuite commencé son ministère dans la puissance de l'Esprit (Luc 4,1-14).
- Jésus enseigna à ses disciples que certains démons ne peuvent être chassés que par le jeûne (Marc 9,14-29).
- Les premiers chrétiens jeûnaient pour demander conseil avant de prendre des décisions importantes (Actes des Apôtres 13,1-3).
- Paul menait une vie marquée par le jeûne et la prière (2 Corinthiens 6,3-10 et 11,23-30).

Préparation

Pour ton premier jeûne, ne commence pas tout de suite par plusieurs jours ou semaines, mais commence par un jeûne d'un à trois jours maximum. Choisis un moment où tu n'es pas trop sollicité et stressé (beaucoup de travail, examens, etc.).

Découvre avec Dieu comment tu dois jeûner et quelle est la bonne mesure pour toi.

1. Quand et pendant combien de temps vas-tu jeûner ?
2. Pour quoi jeûnes-tu ?
3. Avec qui vas-tu jeûner ?

Jeûne complet :

Pas de nourriture, boire beaucoup ; en cas de jeûne de plusieurs jours, éventuellement du bouillon

Jeûne partiel :

Renonciation à certains repas, renonciation au café, aux sucreries, etc.

Jeûne modéré :

réseaux sociaux, jeux vidéo, télévision, musique, ordinateur, sorties, sport, etc.

- Si tu en as la possibilité, essaie de pratiquer un jeûne complet. Rappelle-toi que Jésus lui-même a eu besoin d'un jeûne complet. Cela te purifie en même temps du mode de vie alimentaire axé sur le plaisir propre au monde occidental.
- Prévois suffisamment de temps pour la prière et la lecture de la Bible. Veille à ne pas avoir, pendant le jeûne, de rendez-vous exceptionnels qui te demandent trop d'énergie ou te prennent trop de temps.
- Décide de réduire autant que possible ton utilisation du portable. Pendant les moments passés avec Dieu, mets ton portable en mode silencieux, ou mieux encore, mets-le de côté.
- Prévois des moments dans la nature sans écouteurs ; c'est un élément essentiel pour trouver la paix. Dieu aime te parler à travers la nature. Jésus passait régulièrement du temps seul sur la montagne pour se fortifier dans la prière.
- Si possible, trouve quelqu'un qui jeûne avec toi. Cela t'encourage, car tu sais que tu n'es pas seul, et t'aide à tenir bon. Le peuple d'Israël jeûnait toujours en communauté ; il connaissait la force que l'on trouve lorsque plusieurs jeûnent ensemble.
- Tiens un « journal ». Cela te rendra plus attentif à ce qui se passe en toi et dans ton corps. Note toutes tes impressions, tes rêves et tes pensées. Tu redécouvras avec émerveillement comment le Saint-Esprit te parle.

Conseils physiques en cas de jeûne de plusieurs jours

Préparation :

Il est utile, deux à trois jours avant le début du jeûne, de réduire ta consommation de café ou d'y renoncer complètement (cela évite les maux de tête pendant le jeûne), et de ne consommer progressivement que des aliments faciles à digérer ; cela facilite le démarrage du jeûne le premier jour.

Pendant le jeûne :

- Il est très important de boire 2 à 3 litres d'eau ou de thé. Une tasse de bouillon par jour permet de maintenir l'équilibre électrolytique. Un peu de jus de légumes ou de fruits (1 verre) pour soutenir la circulation sanguine au travail.
- Il est important de dormir beaucoup au début, car le corps se purifie pendant la première phase. Cela se manifeste par une mauvaise haleine et éventuellement de la diarrhée. Par la suite, on se sent de plus en plus en forme et alerte.
- Prends au sérieux les signaux de ton corps. Découvre ce dont ton corps a besoin, car cela varie d'une personne à l'autre. Des problèmes de circulation le matin et des vertiges peuvent être tout aussi désagréables qu'une sensation accrue de froid. Des promenades quotidiennes à l'air frais et des exercices de gymnastique légers sont bénéfiques, à condition de ne pas surmener le corps.

Après le jeûne :

- Après une période de jeûne d'au moins une semaine, la digestion a besoin de deux à trois jours pour se réhabituer. Il est important de reprendre progressivement avec des repas légers est importante.
- Place-toi sous la protection de Dieu, en particulier pour la période à venir.
- Découvre où tu peux mettre en pratique un nouveau mode de vie victorieux.
- Remercie Dieu pour son action
- Prends ton journal intime contenant toutes les promesses de Dieu et réaffirme-les sans cesse pour qu'elles deviennent réalité.

Je te souhaite de nombreuses bénédictions pendant ton carême, Susanne Wespi