

Du lundi 20 au dimanche 26 février

*J'aime
mon Église*



Le Chandelier

Pourquoi et comment se préparer

JEÛNE & PRIÈRE

LE JEÛNE SELON LA BIBLE | SE PRÉPARER AVEC SAGESSE

33, avenue de Vizille - 38000 Grenoble

WWW.CHANDELIER.ORG

LE JÊUNE C'EST QUOI ?

“Si mon peuple, celui qui porte mon nom, s'humilie, prie et me cherche et s'il renonce à ses mauvaises voies, je l'écouterai du haut du ciel, je lui pardonnerai son péché et je guérirai son pays.” - 2 Chroniques 7.14



©StockSnap - Pixabay

DANS L'ANCIEN TESTAMENT

Le jeûne est cité expressément par Moïse la première fois lors du seul jeûne annuel, le jour de l'Expiation. Cela signifie en hébreu «*s'humilier profondément devant Dieu*». Les signes extérieurs du jeûne étaient la privation de tout confort charnel et de mets délicats. Les Juifs avaient l'habitude de jeûner sous diverses formes (jeûnes de Daniel, Esther, Josué et les anciens d'Israël...).

DANS LE NOUVEAU TESTAMENT

Jésus a jeûné avant d'entrer dans son ministère. Il s'est identifié à nous et a été tenté en toutes choses par le diable pendant 40 jours. Il a résisté et a rempli pleinement et à notre place les exigences de la loi. Jésus a jeûné et nous a enseigné sur le jeûne. Par sa vie, Paul a montré l'importance et la puissance du jeûne. Il ne l'a pas recommandé explicitement mais l'a pratiqué régulièrement. Il nous a même mis en garde sur nos mauvaises motivations.

Les croyants du premier siècle jeûnaient. On le voit, par exemple dans Actes 13 : 2-3 pendant qu'ils célébraient le culte dans l'église d'Antioche : « *après avoir jeûné et prié...* ».

Nous avons l'impression qu'ils jeûnaient et priaient pendant le temps de culte, mais un véritable jeûne prend un certain laps de temps. *Alors quoi ?*
Il est sûr que le jeûne n'a pas changé la

décision de Dieu (Il ne se soumet pas à notre volonté) mais rendit les apôtres plus sensibles à la conduite de l'Esprit Saint. Ils ont cherché la face de Dieu et ont mis au second plan la chair et ses désirs.

IL EST INDISPENSABLE D'AVOIR UN BUT

Le jeûne doit être fait avec une bonne disposition de cœur : être prêt à s'abaisser pour entrer dans cette période de mise à part. Plusieurs indicateurs peuvent signaler qu'il est temps d'entamer un jeûne :

- on se sent sale, coupable, apeuré, en déficit de confiance ;
- on se pose des questions importantes sur notre vie et les décisions à prendre ;
- l'Esprit nous pousse à jeûner sans savoir pourquoi, alors soyons à l'écoute de ce qu'il pose sur notre cœur ;
- le besoin de chercher la face de Dieu ensemble pour des directions et des provisions divines.

En revanche, si vous jeûnez comme un « acte de foi » pour obtenir une récompense que vous désirez ardemment alors STOP !

Le jeûne ne cherche aucune richesse si ce n'est l'Esprit.

Le jeûne ne vient pas faire « *plier le bras de Dieu* » pour obtenir quelque chose, il n'est pas question ici de recevoir une bénédiction en échange d'un sacrifice.

LE JEÛNE

En revanche, il est certain que vous recevrez des réponses à vos questions, des éclaircissements sur la voie à suivre, des révélations des péchés que vous ne connaissez pas ou dont vous n'arriviez pas à vous séparer.

Le jeûne n'est pas une performance ni une compétition. C'est Dieu qui nous pousse à Le chercher, tout comme Joseph dans la citerne, Moïse sur la montagne ou Elie dans le désert. Il nous plonge dans une intimité plus grande avec notre Seigneur.

En période de jeûne, notre sensibilité spirituelle est accentuée, c'est pourquoi nous sommes déstabilisés et parfois découragés.

En effet, le jeûne nous permet de maîtriser la chair et le péché réclame les droits qu'il a sur nous. Soyons confiants et rassurés, ne tombons pas dans la culpabilité, Jésus a déjà fait tout le nécessaire à la croix et nous sommes en Lui !

Face aux attaques, Jacques déclare : *« Résistez au diable et il fuira loin de vous ! »* (Jc 4.7) car, oui, nous pouvons résister. C'est uniquement grâce à l'autorité que Dieu nous a donnée sur lui. L'apôtre Pierre nous avertit dans sa première épître : *« Soyez sobres et veillez. Votre adversaire le diable rôde comme un lion rugissant cherchant qui il dévorera »* (1Pi 5.8). Alors qu'allons-nous faire à son sujet ? Nous allons lui résister et tenir ferme dans la foi !

C'est votre attitude du coeur qui prime

On est tenté de proclamer des bénédictions debout sans être passé par un brisement à genoux. Vérifiez que vous n'avez pas de but caché, rempli d'orgueil comme, par exemple, vous mettre en valeur.

Pourquoi les croyants du Nouveau Testament ont-ils donc jeûné ?

LES BONNES RAISONS DE JEÛNER

Avant tout, ils servaient le Seigneur et prenaient du temps pour être disponibles et pour chercher Sa face. Ils Le servaient certainement comme indiqué dans Ephésiens 5.18:19 *« Soyez au contraire remplis de l'Esprit : entretenez-vous par des psaumes, des hymnes et des cantiques spirituels ; chantez et célébrez de tout votre cœur les louanges du Seigneur »*.

En second lieu, ils jeûnaient pour avoir une confirmation de Dieu avant d'imposer les mains pour ordonner les croyants dans leur ministère. Enfin, pour être guidés par Dieu face à une décision importante ou en cas de *« crise de foi »*.

Jeûnez donc pour consacrer du temps à Dieu, afin *« qu'Il grandisse et que nous diminuions »*.



LE JÊUNE COMMENT ?

Une règle d'or à retenir pour votre temps de jeûne : *"Le plus important n'est pas ce que je mange ou ne mange pas, mais plutôt dans quelle attitude de cœur je le fais."*
Jeff Lawson - Diététicien Église Momentum - Bordeaux



©Bente Jonsson - Pixabay

Le meilleur jeûne est celui qui est guidé par l'Esprit.

Si vous ne savez pas quel type de jeûne est bon pour vous, priez et laissez-vous guider par Dieu qui saura vous orienter vers le meilleur.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNES

Il existe plusieurs façons de jeûner mais dans tous les cas, la base commune est de s'abstenir au moins d'aliments raffinés, riches en glucides, transformés par l'industrie alimentaire et de protéines animales. Les jeûnes les plus répandus sont :

LE JEÛNE INTERMITTENT

Principe : Jeûner pendant 16h, en incluant la durée du sommeil, puis manger au cours des 8 heures suivantes, en prenant au moins 2 repas complets. Typiquement, cela peut valoir à sauter le petit déjeuner. Cette méthode peut paraître simple, mais se pose la question de ce que vous pouvez manger pendant les 8 heures de prise alimentaire.

Durée : 1 semaine, 1 mois, 1 an voire toute la vie.

Facilité : Difficile au début puis le corps s'habitue et cela devient naturel au bout de quelques jours.

LE JEÛNE COMPLET (OU HYDRIQUE)

Principe : Ne rien consommer de solide mais autorise la prise de liquides (majoritairement de l'eau) contrairement au jeûne sec. Il est possible d'intégrer des boissons tels que des jus, des bouillons de légumes filtrés ou éventuellement de viande, boissons végétales...

Durée : Variable, entre 1 et 7 jours, parfois 40 pour des cas exceptionnels.

Facilité : Variable selon l'expérience. Sur une période de 3 jours les débutants risquent d'éprouver des difficultés.

LE JEÛNE PARTIEL (OU JEÛNE DE DANIEL)

Principe : Ne rien consommer d'autre que des fruits et légumes sous toutes formes possibles. Ce type de jeûne a pour principe essentiel d'exclure au moins toute consommation de viande, poisson, oeufs et autres produits sources de protéines animales (produits laitiers, abats...) ainsi que tout aliment riche en glucides.

Durée : Peut se pratiquer de 1 à 7 jours voire plus.

Facilité : Plus facile à suivre que la version du jeûne complet. Convient aux moins expérimentés comme aux plus aguerris.

Quelques conseils : Ecoutez-vous et soyez attentifs. Les 3 premiers jours, tenez bon !

Ne vous découragez pas et essayez de persévérer jusqu'à cette période. Passé ce délai, si la difficulté persiste toujours, ne vous entêtez pas et recommencez plus tard.

Restez actifs ! Etre occupé vous aidera à ne pas penser à la nourriture. Essayez de jeûner en semaine, un jour de travail. Vos occupations vous feront oublier la faim.

PRÉPARER SON CORPS. Notre corps va faire face à une crise qu'il peut naturellement gérer, mais il le fera efficacement si nous le préparons dans de bonnes conditions. Pour cela, une semaine avant le début du jeûne, pour réduire l'envie de craquer, évitez : les produits sucrés (bonbons, pâtisseries, smoothies...), les féculents (pommes de terre, riz, pain, pâtes...), les produits gras transformés (pizza, fastfood, charcuterie...), les produits laitiers.



Pour ceux qui envisagent un jeûne complet : supprimer les 4 jours précédents progressivement la viande, le fromage, les céréales, les légumes et les fruits. Puis reprendre à la fin du jeûne l'alimentation dans l'ordre inverse. Vous devez revenir à un régime normal environ à un tiers du nombre de jours jeûnés.

PENDANT LE JEÛNE

VOUS POUVEZ CONSOMMER

- De l'eau (plate ou gazeuse)

Que vous pouvez aromatiser avec du jus de citron frais, des fruits voire même des légumes.

- Tisane et autres infusions légères

À volonté : thé vert, noir, blanc ou bleu. Privilégier un temps d'infusion long (10mn).

- Boissons et aliments fermentés :

Kéfir de fruits, kombucha non pasteurisé, pâte miso, choucroute artisanale (sans la charcuterie !). À savoir, les boissons fermentées contiennent un léger degré d'alcool issu du processus de fermentation (contre indiqué aux femmes enceintes et allaitantes).

- Les jus de légumes.

Idéalement, les faire maison à l'aide d'un extracteur de jus.

- Les bouillons faits maison.

Si vous ressentez des difficultés à atteindre l'objectif.

- Le sel - À choisir non raffiné et donc riche en minéraux.

Les graines - Amandes, noix, graines germées non salées ou sous forme de purée.

- Les fruits - Sous forme crue, salade ou seuls. Pas de fruits séchés ni en jus car ils sont très concentrés en sucre et vous risqueriez une hyperglycémie.

À ÉVITER ABSOLUMENT

- Éviter tous les produits évoqués dans la section «Préparer son corps».

- Eaux riches en minéraux type magnésium inutiles car faible est l'assimilation des minéraux contenus dans les eaux.

- Jus de fruits - Peu importe s'ils sont frais, faits maison et 100% fruits. Ces jus sont à indice glycémique élevé et pourraient provoquer une hypoglycémie réactionnelle.

- Bouillons industriels - en cube, conserve, flacons ou autres sont à éviter. Ils contiennent beaucoup de sucre et des graisses de mauvaise qualité.

- Café - Excitant sur le plan cardio-vasculaire, très agressif pour le tube digestif lorsqu'on est à jeun. Pour les grands buveurs, limitez à 2 tasses par jour à boire avant 17h.

- Laits et autres produits dérivés

- Matières grasses animales

- Tous les édulcorants - Aspartame, stévia... Pas de boissons light ou zéro car les édulcorants n'apportent pas de calories mais entretiennent et stimulent l'envie de sucré.

POUR ROMPRE

Prenez un en-cas léger puis attendez 30 mn à 1h avant de prendre un repas complet.

Prenez bien le temps de mastiquer pour ménager votre système digestif et n'oubliez pas de boire de l'eau, une bonne hydratation vous évitera de vous suralimenter.

Consommez des aliments digestes (riz basmati, patate douce, lentilles, lait d'amande...) et évitez les repas copieux très riches en graisses : pas de tartiflettes, fast food, plat de pâtes au fromage !

Méditez sur Dieu selon les Psaumes suivants :

Ses actes

63, 51, 18, 116, 119, 23, 86, 16

Ses attributs :

29, 19, 139, 136, 104, 103, 93, 92, 96, 97

Buvez de l'eau abondamment

Écrivez une lettre à Dieu pour ce moment.

Promenez-vous dans la nature et contemplez les merveilles de la création.
Romains 1.20

Ecoutez de la louange et de l'adoration

Priez pour les personnes qui vous entourent.

Cela doit rester une priorité car elles sont le *véhicule* de Dieu pour l'évangélisation du monde.

Lisez la biographie d'un homme ou d'une femme de Dieu

Méditez sur un texte biblique ou sur un verset

Notez vos priorités pour les mois et années à venir

Passez des moments avec Dieu : prière, adoration, confession, requêtes, remerciements...

Étudiez un thème biblique ou lisez un livre sur son étude.

Méthode d'étude de la Bible de Rick Warren est très accessible

Chantez un cantique que vous aimez particulièrement

Faites quelques exercices de gymnastique

Intercédez pour vos proches, votre église, votre ville, votre département



Faites une liste de toutes les bénédictions que Dieu vous a accordées cette année

Destressez-vous ! Reposez-vous au moins 3 fois par jour

Priez pour le monde et les événements d'actualité

Écrivez à un ami de longue date le remerciant pour sa fidélité depuis des années

Le jeûne est avant tout un temps de mise à part pour chercher la face de Dieu

DES RENDEZ-VOUS CHAQUE JOUR

DU 20 AU 26 FÉVRIER 2023



DU LUNDI AU SAMEDI

6h30 à 7h30

PRIÈRE MATINALE

En visioconférence sur Jit.si

12h30 - 14h00

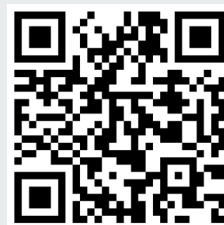
PRIÈRE AU CHANDELIER

au 1^{er} étage

19H30 - 21H00

TEMPS DE PARTAGE

PRIÈRE AU CHANDELIER



*Flashez le code pour
accéder à la salle de prière
en ligne*

DIMANCHE 26 FÉVRIER

9h30 à 11h00

CULTE DANS LE TEMPLE

Prédication : Philippe Kaddour

Nous rejoindre



Le Chandelier

Bat. Le Philadelphie
33, avenue de Vizille
38000 Grenoble

TRAM **E** - Condorcet

TRAM **A** & **B** - Alsace Lorraine

Retrouvez-nous
entre le marché St-Bruno
et le marché de l'Estacade

Messages, prédications, services, prières...
Retrouvez toutes les informations sur le site internet
www.lechandelier.org

