

« Est-ce pour moi que vous avez jeûné ? »

♦ Je ne jeûne PAS pour :

- obtenir ce que je n'ai pas eu dans la prière
- faire vibrer la corde sensible, attendrir Dieu
- le faire fléchir (Dieu = Amour, pas sentimental)
- gagner / marquer des points (=mérite)
- que Dieu accomplisse ma volonté.

Il reste Souverain ! Ex : David (2Samuel 12:16-18)

- que les malades soient guéris.

« Est-ce pour moi que vous avez jeûné ? »

♦ Je jeûne par faim et soif de Dieu

♦ Quitter la table humaine, se mettre à table avec D

♦ Prendre le temps de se nourrir de Dieu

♦ Le jeûne = concentré de calories spirituelles !

♦ Oublier appétit naturel pour développer appétit spi

♦ Renoncer à ma nourriture pour m'appropriier la sienne

♦ Accepter d'être + faible physiq pour être + fort spi

♦ Etre davantage à son écoute (table = communion)

EXEMPLES A NE PAS REPRODUIRE

♦ Moïse (Exode 34:28), Elie (1Rois 19:7-8)

♦ Jésus (Matthieu 4:1-2 ; Marc 1:12-13 ; Luc 4:1-2)

♦ Esther et le peuple juif (Esther 4:15-16)

♦ Le jeûne des Ninivites (Jonas 3:5-8)

♦ Saul de Tarse (Actes 9:9)

Cas particuliers qu'il faut laisser dans leurs contextes particuliers. Rien dans l'Ecriture ne me dit de chercher à reproduire de tels jeûnes. Nous ne sommes pas là pour accomplir une performance (orgueil spirituel).

CONSEILS PRATIQUES

◊ Le jeûne est réservé aux adultes en bonne santé.

- interdit aux enfants, aux femmes enceintes.
- interdit aux gens malades, donc déjà affaiblis, sous traitements, problèmes cardiaques, rénaux, diabétiques ...
- interdit aux gens en période examens.

- les personnes âgées peuvent jeûner (Luc 2:36-37) mais doivent rester d'autant + vigilantes qu'elles sont déjà naturellement affaiblies.

CONSEILS PRATIQUES

◊ Boire beaucoup, s'hydrater même pour 1 jeûne de courte durée (de préférence de l'eau, pour le bon fonctionnement des reins, l'élimination des toxines)

◊ Avoir une activité réduite dans ces moments-là, aménager son emploi du temps (+ de repos, pas de gros travaux, d'efforts physiques, jardin, sport...)

◊ Ne pas rester enfermé, confiné entre ses 4 murs. Penser à s'aérer, prendre l'air, faire 1 petite marche légère (pas une randonnée) pour favoriser la fonction cardiovasculaire.

CONSEILS PRATIQUES

◊ Jeûne, pas seulement de nourriture, mais aussi de :

- tout ce qui va détourner l'attention de Dieu, ce qui est sensé me détendre mais en réalité accapare ...
- tv, ordi, portables, téléphone = chronophages !
- choses saines, mais pas constructives (lectures habituelles, activités, shopping, jardin, couture ...) pour rester connecté à Dieu ! Il y a des voleurs !

◊ Ne pas rester oisif :

- jeûne ET prière, recherche active de Dieu, étude de sa Parole, méditation, bonnes lectures spi
