

Rassemblement Sacré 2019 Guide de jeûne



En tant que famille de foi, nous vous demandons de vous joindre à nous pour un jeûne de toute nourriture solide et de tous médias pendant 3 jours. Nous commencerons notre jeûne le samedi 5 octobre. Votre dernier repas solide sera donc samedi 5 octobre dans la soirée. Nous terminerons notre jeûne ensemble après la réunion du soir du mardi 8 octobre. Ce guide est destiné à vous fournir des informations et conseils afin de vous préparer.

L'objectif du jeûne et de notre Rassemblement Sacré est de nous rapprocher de Dieu. Le jeûne biblique a toujours pour but d'éliminer les distractions pour un motif spirituel; il touche le bouton "reset" de notre âme et nous renouvelle de l'intérieur. Il nous permet aussi de célébrer la bonté et la miséricorde de Dieu et de préparer nos cœurs aux bonnes choses que Dieu veut amener dans nos vies.

Nous savons que certains pourraient ne pas être en mesure de participer à un jeûne complet de nourriture pour des raisons médicales, d'âge, etc. Nous encourageons chaque personne à examiner comment adapter sa routine, à faire des sacrifices et créer un espace pour rechercher le cœur de Dieu d'une manière plus intense.

Votre jeûne personnel devrait représenter un défi, mais il est très important de connaître votre corps, vos options et surtout, de rechercher Dieu en prière sous la direction du Saint-Esprit.

Les raisons bibliques du jeûne

La Bible fait mention à plusieurs reprises de gens, de villes et de nations qui se sont tournés vers Dieu par le jeûne et la prière: Anne était attristée par son infertilité et "pleurait et ne mangeait pas" (1 Samuel 1:7); et Anne, veuve âgée et prophétesse, servait Dieu au temple en "jeûnant et priant nuit et jour" (Luc 2:37). Il y a plusieurs raisons pour lesquelles la Bible nous dit de jeûner:

- Pour ressembler à Christ (Matthieu 4:1-17; Luc 4:1-13)
- Pour obtenir une pureté spirituelle (Esaïe 58:5-7)
- Pour se repentir des péchés (Jonas 3:8; Néhémie 1:4, 9:1-3; 1 Samuel 14:24).
- Pour se prosterner devant Dieu (2 Samuel 12:16-23)
- Pour pleurer les morts (1 Samuel 31:13; 2 Samuel 1:12)
- Pour demander à Dieu son aide en temps de crise et de malheur. (Esdras 8:21-23; Néhémie 1:4-11).
- Pour fortifier la prière (Matthieu 17:21; Marc 9:17-29; Actes 10:30; 1 Corinthiens 7:5).

Définissez vos objectifs

Pourquoi jeûnez-vous? Demandez au Saint-Esprit de clarifier sa direction et les objectifs de votre jeûne. Cela vous permettra de prier plus spécifiquement et stratégiquement. En tant que famille de foi, nous recherchons le cœur de Dieu, nous voulons Sa direction et Sa présence en nous.

Faites votre engagement

Jésus a laissé entendre que tous ceux qui le suivent devraient jeûner (Matthieu 6:16-18; 9:14-15). Voici quelques clés pour votre engagement:

- A quel type de jeûne Dieu désire que vous preniez part? Pour notre jeûne de 3 jours, nous recommandons un jeûne de toute nourriture solide et de ne consommer que des liquides.
- Pensez aux activités sociales et physiques que vous allez restreindre.
- Nous vous encourageons aussi à jeûner des médias et réseaux sociaux : TV, radio, internet, etc. Choisissez plutôt de passer du temps à prier, à lire la Parole de Dieu, à méditer/mémoriser des passages, à créer un journal,...
- Déterminer combien de temps par jour vous allez passer dans la prière et la Parole de Dieu. Utilisez le temps que vous consacrez normalement aux repas pour prier et lire la Parole de Dieu.

Faire ces engagements à temps vous aidera à tenir durant votre jeûne lorsque les tentations physiques et les pressions de la vie vous donneront envie d'abandonner.

Préparez-vous Spirituellement

Note vie en tant que croyants, devrait être marquée de repentance. Un péché non confessé est une barrière dans votre relation avec Christ et dans votre expérience de sa présence. Voici certaines choses que vous pouvez faire avant et pendant le jeûne afin d'avoir un cœur centré sur le Seigneur:

- Demandez à Dieu de vous aider à dresser une liste de vos péchés. Quatre grandes émotions qui peuvent polluer nos cœurs et nous mener au péché sont la culpabilité, la colère, l'avidité et la jalousie. Ces quatre domaines sont un bon point de départ.
- Confessez chaque péché que l'Esprit Saint vous rappelle et acceptez le pardon de Dieu. (1 Jean 1:9).
- Demandez pardon à ceux que vous avez offensé et pardonnez tous ceux qui vous ont blessés (Marc 11:25; Luc 11:4; 17:3-4).
- Sous la direction du Saint-Esprit, réparez les torts causés. Considérez spécifiquement ces quatre domaines: pour la culpabilité, recherchez la confession; pour la colère, vous avez besoin de pardonner; pour l'avidité, répondez-y en donnant; et pour la jalousie, célébrez ces choses ou personnes qui vous rendent jaloux.

- Demandez à Dieu de vous remplir du Saint-Esprit selon Son commandement en Ephésiens 5:18 et Sa promesse en 1 Jean 5:14-15. Soumettez complètement votre vie à Jésus-Christ comme votre Seigneur et Maître; refusez d'obéir à votre nature charnelle (Romains 12:1-2)
- Méditez sur les attributs de Dieu: Son amour, Sa souveraineté, Son pouvoir, Sa sagesse, Sa fidélité, Sa grâce, Sa compassion et d'autres (Psaumes 48:9-10, 103:1-8,11-13).
- Ne sous-estimez pas l'opposition spirituelle. Satan intensifie parfois la bataille naturelle entre le corps et l'esprit (Galates 5:16-17)

Préparez-vous physiquement

Jeûner requiert des précautions importantes. Consultez votre médecin surtout si vous prenez des médicaments ou suivez un régime spécifique. Certaines personnes ne devraient jamais jeûner sans être supervisées par un professionnel. La préparation physique rend le changement drastique dans votre routine alimentaire un peu plus facile. Vous pourrez donc offrir toute votre attention au Seigneur dans la prière.

- Ne vous précipitez pas dans le jeûne.
- Préparez votre corps. Mangez des petits repas avant de commencer le jeûne. Évitez les repas riches en graisses et sucre.
- Mangez des fruits et légumes crus plus souvent avant d'entamer le jeûne.
- Essayez de ne plus consommer ou de limiter votre consommation de caféine.

Pendant le jeûne

Votre temps de jeûne et de prière est arrivé. Vous vous abstenez de toute nourriture solide et vous avez commencé à chercher le Seigneur. Voici quelques suggestions pour vous aider:

- Évitez les médicaments, même homéopathiques ou à base de plantes. Les traitements médicaux ne peuvent être arrêtés que sous la supervision de votre médecin.
- Modérez votre activité.
- Reposez-vous autant que possible en fonction de votre agenda.
- Préparez-vous à un inconfort mental temporaire, de l'impatience, de l'irritabilité et de l'anxiété.
- Attendez-vous à de l'inconfort physique. Vous pourriez ressentir des douleurs liées à la faim ou des vertiges.
- Vous pourriez aussi vous sentir faible, fatigué ou avoir sommeil.
- Le manque de caféine et sucre pourrait causer des maux de tête.

Dieu peut et fera de grandes choses

Au plus de temps vous passerez avec Lui au plus votre jeûne aura du sens. Écoutez sa direction, commencez et finissez la journée à genoux en un temps de prière et de remerciements à Dieu. Notre posture physique peut aider nos cœurs à se soumettre à Christ. Si vous êtes mariés, ce temps peut être passé avec votre conjoint.

Il est souvent mieux de passer seul les longues périodes avec notre Seigneur dans la prière et l'étude de Sa Parole. Mais, suivant la façon dont Dieu vous guidera, prenez l'opportunité de partager cela avec un couple de croyants matures, votre épouse, le responsable de votre groupe biblique, le leader d'un ministère ou les membres de l'église afin d'être encouragés et responsabilisés.

Nous attendons de voir ce que le Seigneur fera alors que nous jeûnons et le cherchons!