



JONATHAN ISAAC K.

TOUT LE MONDE
DOIT JEÛNER

&

TOUT LE MONDE
PEUT JEÛNER

**TOUT LE MONDE
DOIT JEÛNER**

&

**TOUT LE MONDE
PEUT JEÛNER**

JONATHAN ISAAC K.

Copyright © JONATHAN ISAAC K., 2021

Mai 2021

Tous droits réservés. Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Sauf indication contraire, les citations bibliques sont tirées de la Bible Louis Segond 1910.

Édité et Mis en page par MISSION THÉOPHILE

Ce livre ne peut en aucun cas être vendu.

E-mail: missiontheophile@gmail.com

Facebook de l'auteur: Jonathan Isaac K.

Instagram de l'auteur: Josaack

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	5
INTRODUCTION	7
PARTIE 1: TOUT LE MONDE DOIT JEÛNER.....	14
POURQUOI JEUNER	22
LE JEUNE ADORATEUR	25
DEUXIEME RAISON.....	36
PARTIE 2: TOUT LE MONDE PEUT JEÛNER	45
1. JEUNE DE 24 HEURES	48
2. JEUNE TOUS LES DEUX JOURS.....	48
3. SAUTER DES REPAS.....	50
4. JEUNE PAR INTERMITTENCE.....	51
5. JEUNE LIQUIDE	53
COMMENT JEUNER	54
CONCLUSION.....	56
POURQUOI JE NE COMMERCIALISE PAS MES LIVRES .	58

REMERCIEMENTS

Je dis merci principalement à celui que je ne présente plus mais en même temps que je ne peux, ne pas mentionner. Mon meilleur ami, un amour de toute une vie, le vrai auteur de cette œuvre. Précieux Saint-Esprit, c'est à toi que je dédie ces quelques lignes afin que le monde sache que tu es l'auteur de tout mon être. Je t'aime tu le sais.

Pour la première fois je vais spécialement adresser mes remerciements à toute l'équipe

Mission Théophile qui travaille avec moi, je cite la très précieuse Carlyne Nadège, the amazing Amazzi de Siloé, ma très chère Esther Vira et ma bien-aimée Hélène Paola. Vous êtes les signes de l'authenticité de cette vision.

Enfin un grand merci à tous mes précieux lecteurs et partenaires de la Mission Théophile. L'équipe ne cesse de s'accroître et je crois qu'ensemble nous ferons des exploits.

Merci !

INTRODUCTION

Je vais être très direct. Je crois que si vous avez eu la peine de télécharger ce livre, ce n'est pas juste parce que vous aimez ma plume mais parce que vous cherchez des réponses claires et précises. C'est toujours, d'ailleurs, dans cette perspective que j'écris tous mes livres, transmettre une information de la manière la plus simple que possible.

Mon but n'est donc pas l'exhibition de ma plume mais une exhibition au-delà de la plume. Ce

livre est pour ceux qui se posent des questions sur le jeûne. J'ai eu l'inspiration d'écrire ce livre justement lorsqu'il fallait que je donne mon avis à une personne qui se plaignait du fait qu'elle avait une très grande volonté de jeûner mais malheureusement son état de santé ne le lui permettait pas.

La personne connaissait les bienfaits du jeûne pour notre vie spirituelle mais malheureusement, ses problèmes d'estomac étaient comme pour elle un obstacle pour pratiquer cet acte hautement spirituel.

Alors, j'ai premièrement commencé par briser toutes les forteresses qu'elle avait dans sa tête et ensuite je lui ai exposé comment en réalité, tout le monde peut jeûner mais qu'en pratique c'est la conception que nous avons en tête sur le jeûne qui empêche les uns de bien jeûner et empêche les autres carrément de jeûner.

Saviez-vous que le premier problème avec le jeûne est que nous le définissons mal, voire même que nous ne prêtons pas bien attention à sa définition? Saviez-vous qu'on ne nous a enseigné que très peu de manière de jeûner et comme c'est cette

manière-là qui ne s'adapte pas à nous, nous avons pensé que seulement certaines personnes pouvaient jeûner et pas d'autres.

Je vous pose une simple question, est-ce que nous avons tous la même manière de manger ? Mangeons-nous tous le même nombre de fois? Mangeons-nous tous le même type d'aliments ? Mangeons-nous tous à la même heure?

Alors, si nous ne mangeons pas tous de la même manière, pourquoi devrions-nous jeûner de la même manière ?

J'ai souvent entendu des gens dire, d'ailleurs moi je ne mange pas souvent toute la journée, c'est surtout le soir que je mange. Beaucoup de ceux qui me lisent actuellement vous vous êtes déjà rendu compte que pour une raison ou une autre vous avez déjà passé toute une journée sans manger. Alors, pour quelqu'un qui mange déjà très peu, lui dire de jeûner de 6h à 18h aurait-il vraiment un impact dans sa vie?

C'est de ces questions que je me suis mis à faire mes recherches. J'ai observé comment le jeûne était pratiqué dans d'autres religions. J'ai lu comment la bible s'est

prononcée sur la matière du jeûne. J'ai circulé dans les autres sciences humaines sur la manière dont elles abordent ce sujet. Ce livre est donc le résumé de toutes ces recherches par la conviction du Saint-Esprit à ce sujet.

Après ma conversation avec la sœur qui avait des problèmes d'estomac, elle a recommencé à jeûner et elle se sent fière de pouvoir offrir ce sacrifice à son Dieu comme tout le monde.

Je crois sincèrement qu'après lecture de ce livre, vous n'allez plus vous donner d'excuses pour ne plus jeûner. Mais aussi que

vous vous retrouverez dans une toute autre dimension de votre relation avec le Saint-Esprit.

Dans cet ouvrage il s'agira donc de savoir, c'est quoi le jeûne, quand est-ce qu'on peut jeûner, comment jeûner et pourquoi jeûner afin que tout le monde se retrouve dans ce qu'il est capable de faire.

Partie 1: TOUT LE MONDE DOIT JEÛNER

Je vous avais promis d'être très direct et pragmatique. Donc je vais commencer par la définition. De toute façon, c'est d'ailleurs la base de cette approche.

Dans notre jargon, le jeûne (spirituel) est principalement la privation de nourriture pour se consacrer à la prière et la méditation.

Avez-vous bien lu le paragraphe qui précède ? Oui,

vous allez me dire « mais c'est la définition du jeûne que nous avons toujours eu ». Alors dites-moi si c'est la même définition, pourquoi dans votre tête vous pensez toujours que jeûner doit être de minuit à 18h, ou encore de 6h à 18h ou encore de 24h? Pourquoi vous attachez d'abord la notion du temps et de la durée au jeûne ?

Reprenons la définition maintenant. Jeûner c'est essentiellement se priver de nourriture pour se consacrer à la prière et à la méditation (point).

Je crois que vous commencez maintenant à comprendre. Alors, dites-moi, lorsque vous êtes par exemple en cours, de 7h à 12h, est-ce que vous mangez? N'est-ce pas que vous vous privez de nourriture et de beaucoup d'autres choses pour suivre les cours?

Lorsque vous êtes au bureau, vous passez de réunion en réunion. La plupart des institutions commencent de 7h jusqu'à 13h d'autres même 14h00 ensuite vous avez une pause, n'est-ce pas une privation de nourriture et de beaucoup d'autres distractions pour vous concentrer sur le travail ?

Allez-vous me dire que vous mangez à chaque fois que votre estomac vous le demande ? Essayez-vous de me dire que vous avez toujours un plat dans votre sac pour manger à la seconde où vous avez faim? Non je ne pense pas. Même les diabétiques sont parfois obligés de se tenir un temps sans manger quand c'est impossible de le faire.

Dites-moi donc, s'il faut faire la même chose mais cette fois-ci dans le but de se concentrer en prière et dans la méditation, est-ce impossible?

Ai-je inventé cette définition du jeûne ? Non, jeûner c'est jeûner. Ce mot n'a pas été inventé par la religion, il a simplement été emprunté par la religion. C'est comme le mot « prier ». Prier c'est parler à Dieu, que vous le fassiez dans votre cœur, dans un temple, à haute voix, dans votre chambre, à genoux, debout, les mains levées, allongé(e), etc., prier c'est prier.

Penser que jeûner c'est essentiellement se priver de nourriture de minuit à 18h c'est comme si je vous dis que prier c'est être dans sa chambre, à genoux au pied du lit le soir et parler à Dieu. C'est ce qui fait que plusieurs

personnes attendent seulement le soir pour parler à Dieu dans leur chambre, alors qu'ils peuvent prier dans un bus, prier dans l'avion, prier en pleine réunion, prier dans un supermarché bref, une définition limitée d'un concept limite les actions de ce concept.

Voilà pourquoi au sujet de l'adoration, les Samaritains pensaient que adorer devait se faire sur la montagne, les juifs eux pensaient que c'est essentiellement dans le temple de Jérusalem mais Jésus explique que ça doit être en esprit et en vérité, plus de restriction liturgique, juste une

connexion avec l'Esprit (Jean 4: 20-24).

Revenons au jeûne!

Allez consulter votre dictionnaire et vous verrez que le jeûne n'est pas juste pour les chrétiens. Plusieurs religions pratiquent le jeûne tout comme elles pratiquent la prière.

Même la médecine préconise le jeûne. Je travaille dans un hôpital. Pour certaines chirurgies, on demande au patient d'observer un jeûne pendant plusieurs heures avant l'intervention. Il y a des bilans sanguins qui nécessitent que le patient soit à jeun avant de les faire.

Toujours en médecine d'ailleurs en 2016, un chercheur Japonais a obtenu un prix Nobel pour ses recherches sur le renouvellement des cellules du corps qui se fait grâce au jeûne. Donc même pour la médecine vous jeûnez déjà.

Voilà pourquoi on aime préciser « spirituel » pour différencier des autres jeûnes. Comprenez néanmoins que le jeûne dont nous parlons dans ce livre est un jeûne spirituel.

Pourquoi jeûner

Sincèrement, les raisons pour lesquelles nous devons jeûner sont multiples. Je réserve la primeur à votre pasteur ou encore à votre encadreur spirituel de vous orienter sur les circonstances qui nécessitent des moments de jeûne. Dans ce livre je vais simplement beaucoup plus aborder l'aspect 'comment arriver à pratiquer le jeûne'.

Néanmoins j'aimerais donner deux raisons plus ou moins générales sur le pourquoi il faut quand même pratiquer le jeûne.

Déjà il y a une première idée reçue à briser, Jésus n'a jamais jeûné pour nous épargner de jeûner. Ce n'est écrit nulle part, ni implicitement ni explicitement. D'ailleurs, Jésus a dit que lorsqu'il sera parti, ses disciples allaient jeûner.

« Alors les disciples de Jean vinrent auprès de Jésus, et dirent: Pourquoi nous et les pharisiens jeûnons-nous, tandis que tes disciples ne jeûnent point? Jésus leur répondit: Les amis de l'époux peuvent-ils s'affliger pendant que l'époux est avec eux?

Les jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront. » (Matthieu 9:14-15)

Jésus l'a dit clairement, tant qu'il est là, ses disciples n'avaient pas besoin de jeûner mais quand il partirait, ils jeûneront.

Ça ne me sert à rien de m'étendre sur les significations des mots grecs, sur l'étymologie ou encore sur plein de passages bibliques pour vous convaincre de jeûner. Le jeûne est biblique, Jésus l'a lui-même pratiqué et ses disciples après lui aussi.

Le jeûne adorateur

Le jeûne a premièrement pour avantage symbolique de représenter que même la nourriture ne compte pas pour vous plus que votre Dieu. Le jeûne est avant tout un symbole d'adoration. Vous montrez à Dieu que vous êtes capable de maîtriser même votre faim par amour pour lui.

Savez-vous d'où est tirée l'expression, « l'homme de ne vivra pas de pain seulement » ? C'est Jésus qui l'a vulgarisé c'est vrai, mais Jésus s'est inspiré des enfants d'Israël dans le désert

lorsqu'ils manquaient de quoi manger.

« Il t'a humilié, il t'a fait souffrir de la faim, et il t'a nourri de la manne, que tu ne connaissais pas et que n'avaient pas connue tes pères, afin de t'apprendre que l'homme ne vit pas de pain seulement, mais que l'homme vit de tout ce qui sort de la bouche de l'Éternel. » (Deutéronome 8:3)

Cette expression veut donc dire que la vie d'un homme n'est pas entre les mains du pain qu'il doit manger. Voilà pourquoi la bible dit que le juste vivra par la foi. Si l'humain doit manger pour

vivre, le juste lui doit croire pour vivre.

Bizarrement quand Jésus apprend à ses disciples à prier il dit, donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. J'ai voulu demander à Jésus mais pourquoi tu n'as pas dit donne aujourd'hui le travail qui va nous nourrir en ce jour et le Saint-Esprit m'a dit, même le pain que te donne le travail, c'est Dieu qui le donne. Voilà pourquoi il y a ceux qui ont des millions mais à cause des problèmes n'arrivent pas à manger, à cause de la santé, sont paralysés sur des lits. Avoir l'argent ne veut pas dire avoir le pain. Quand Dieu

donne le pain, il donne aussi la bouche et la force pour manger ce pain.

C'est ce que veut dire, « c'est la bénédiction de l'Eternel qui enrichit et ne se fait suivre d'aucun chagrin ».

Lorsque Jésus dit, « donne nous notre pain de ce jour », c'est une forme d'adoration parce qu'il essaye de dire que lorsque tu demandes à Dieu ce qui te fait vivre, en réalité tu lui dis qu'il est celui qui fait vivre ce qui te fait vivre, donc il est l'Alpha.

La nourriture que vous n'arrivez pas à laisser pendant quelques heures pour Dieu sous prétexte que vous allez mourir, vous oubliez qu'il est le Dieu qui vous donne la vie qu'il y a dans la nourriture. Frère, Sœur, l'homme ne vivra pas de pain seulement. Ce que j'aime encore avec ce passage est qu'il évoque le fait que l'homme vit avant tout de la parole de Dieu prononcée sur sa vie.

Voilà pourquoi si la promesse tarde, attends là, pourquoi ? Parce qu'en réalité si tu continues à vivre c'est à cause de la promesse de Dieu sur ta vie qui ne peut pas échouer. Si tu meurs, Dieu aurait

menti, donc parce qu'il ne ment pas, sa parole te maintient en vie pour que tu vois l'accomplissement des promesses.

Donc en fait, dans les promesses de Dieu sont libérés deux types d'anges. Ceux qui vont exécuter l'ordre de la promesse et ceux qui vont te protéger pour te garder vivant jusqu'à l'accomplissement de la promesse. Alléluia !

Voilà pourquoi, jeûnons, montrons à Dieu que nous vivons par lui et non, par notre travail, par notre argent, par notre nourriture.

Vous savez que la nourriture est même considérée par la bible comme un dieu, une idole?

« Car il en est plusieurs qui marchent en ennemis de la croix de Christ, je vous en ai souvent parlé, et j'en parle maintenant encore en pleurant. Leur fin sera la perdition; ils ont pour dieu leur ventre, ils mettent leur gloire dans ce qui fait leur honte, ils ne pensent qu'aux choses de la terre. » (Philippiens 3:18-19)

Voilà pourquoi plusieurs aujourd'hui ont mille excuses pour ne pas jeûner. On croit que si on jeûne on risque la mort, pourquoi ?

Parce que derrière la nourriture dans le monde spirituel, il y a une divinité idolâtre, tout comme derrière l'argent. Ne vous paraît-il pas étrange que la bible mentionne les excès de table comme étant un péché ? Quel est le lien qu'il y a entre le manger et la vie pieuse ?

Vous souvenez-vous que le péché est entré dans le monde par la convoitise de la nourriture ? Ça ne vous dit rien ? Je peux même me prononcer pour dire que l'idolâtrie de la nourriture est beaucoup plus puissante que celle de l'argent. Mettez-vous affamé de plusieurs jours et fauché de plusieurs jours devant la nourriture et l'argent

vous verrez que vous allez
premièrement sauter sur le beau
plat devant vous que sur les
millions.

Souvenez-vous aussi qu'Ésaü
a vendu son droit d'aînesse pour un
plat de nourriture.

*« Jacob dit: Vends-moi
aujourd'hui ton droit d'aînesse.
Ésaü répondit: Voici, je m'en vais
mourir; à quoi me sert ce droit
d'aînesse? Et Jacob dit: Jure-le-
moi d'abord. Il le lui jura, et il
vendit son droit d'aînesse à Jacob.
Alors Jacob donna à Ésaü du pain
et du potage de lentilles. Il mangea
et but, puis se leva et s'en alla.*

C'est ainsi qu'Ésaï méprisa le droit d'aînesse. » (Genèse 25:31-34)

Et écoutez ce que la bible dit à son sujet:

« Attention, ne menez pas une vie immorale ! Respectez les choses saintes. Ne faites pas comme Ésaï qui, pour un seul repas, a vendu son droit de fils aîné ! » (Hébreux 12:16 PDV 2017)

...Voici, je m'en vais mourir; à quoi me sert ce droit d'aînesse?...

Cette manière de penser ne vous fait-elle pas penser à quelqu'un ? Oui, à tous ceux qui

pensent que jeûner va les tuer. Ce que nous ignorons est que jusqu'à aujourd'hui quelques fois pour un peu de nourriture nous hypothéquons notre jeunesse, notre avenir, nos futures bénédictions, tout comme Adam, Eve et Esäü. Parce que nous ne savons pas jeûner.

Le plus long jeûne sans intermittance que j'ai fait dans ma vie était de 7 jours. Je n'ai pas mangé pendant 7 jours d'affilée. Je ne buvais que de l'eau. Et ce jeûne là je l'avais fait juste pour montrer à Dieu que je l'aime et qu'il est tout pour moi. Depuis là, mon alliance avec le Seigneur est telle que,

même si ma vie de prière s'affaiblit, le Saint-Esprit trouve toujours un moyen pour me fortifier et me ramener dans sa présence. Revenons à la vie du jeûne simple.

Deuxième raison

La deuxième raison pour laquelle nous devons aimer pratiquer le jeûne est que le jeûne affaiblit notre corps et quand nous sommes faibles c'est alors que nous sommes forts. Ce que je vais dire ici est très spirituel. Suivez-moi très bien !

Un enfant de Dieu qui n'a pas une vie régulière de jeûne ne doit pas se plaindre d'une vie spirituelle pauvre et sans impact.

Il faut que je le dise comme ça, une vie de prière seule ne suffit pas, notre vie de prière doit être régulièrement accompagnée de certaines pratiques spirituelles pour plus d'efficacité.

Paul dit:

« Que faire donc? Je prierai par l'esprit, mais je prierai aussi avec l'intelligence; je chanterai par l'esprit, mais je chanterai aussi avec l'intelligence. » (1 Corinthiens 14:15)

Il y a un temps où nous prions par l'intelligence. Nous-même nous donnons les sujets de prière. C'est nous qui déterminons le temps de prière et les positions à prendre. Par contre, il arrive un moment où le gouvernement de l'intelligence doit laisser place au gouvernement de l'esprit. Prier par l'esprit n'implique pas que parler en langue mais aussi appliquer toutes les pratiques spirituelles qui accompagnent la prière. Comme les offrandes et sacrifices (bâti des autels), les abstinences (se priver de certains besoins pendant un temps), les consécration (éviter certaines choses très souvent à vie), la position (à

genoux, debout, couché etc.), le lieu (montagnes, forêts, etc.) ou encore le jeûne etc.

« Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. » (1 Corinthiens 7:5)

Voyez-vous ? Par ce passage vous comprenez qu'à un certain moment la prière doit nécessairement se faire accompagner de certaines pratiques ou privations particulièrement. Pourquoi ? Parce

qu'en réalité en nous c'est l'esprit. Nous sommes d'abord des êtres spirituels avant d'être charnels. C'est ainsi que Paul nous traite d'hommes spirituels.

« L'homme spirituel, au contraire, juge de tout, et il n'est lui-même jugé par personne. » (1 Corinthiens 2:15)

« Pour moi, frères, ce n'est pas comme à des hommes spirituels que j'ai pu vous parler, mais comme à des hommes charnels, comme à des enfants en Christ. » (1 Corinthiens 3:1)

Et les privations affaiblissent la chair et ses désirs, ce qui permet à l'esprit de prendre de l'ascendance.

Je l'ai dit dans mon livre précédent et le réitère dans celui-ci. Nous n'avons pas que pour grand ennemi le diable. Nous avons un ennemi encore pire et plus puissant, notre chair. Le diable nous possède souvent, mais par la prière de délivrance nous sommes libérés des démons. Par contre, vous êtes-vous déjà posé la question comment être délivré de la chair ? Impossible. C'est le seul mal avec lequel vous êtes censés cohabiter.

C'est ainsi que la bible nous recommande juste de marcher selon l'Esprit afin de ne pas faire ce que la chair demande. Ou encore, « veillez et priez », afin que vous ne tombiez pas dans la tentation; l'esprit est bien disposé, mais la chair est faible. (Matthieu 26:41) Malgré ses faiblesses et comment elle nous induit toujours en erreur nous devons cohabiter avec elle tout en la dominant pour qu'elle ne nous dirige pas. Où est donc le rapport avec le jeûne?

En jeûnant pour vous consacrer à la prière, vous affaiblissez votre chair et élevez votre esprit au-dessus d'elle. Ce

qui vous emmène à mieux la dompter pour arriver à résister à la tentation. Jésus sortit de 40 jours de jeûne, ce n'est pas étonnant qu'il ait pu résister à la tentation du diable. Voilà pourquoi Paul dit, « quand je suis faible, c'est alors que je suis fort ». (2 Corinthiens 12:10)

En réalité lorsque Paul dit dans Galates de marcher selon l'Esprit afin de ne pas accomplir les désirs de la chair, il parlait justement d'avoir l'habitude des pratiques spirituelles pour être plus fort que sa chair. Il y'a des liens dans nos vies dans lesquels nous sommes parce que nous

faisons encore des débats sur le jeûne.

Jésus dit que cette sorte de démon ne sort que par la prière et le jeûne (Matthieu 17:21). Pas par la prière seule, mais par la prière et le jeûne. Jésus avait-il un intérêt à nous recommander une pratique spirituelle comme ça sans raison ? Êtes-vous plus spirituel que Jésus qui a recommandé et parlé du jeûne ?

Nous devons tous jeûner!

Partie 2: TOUT LE MONDE PEUT JEÛNER

Je me suis déjà
suffisamment bien
expliqué dans
l'introduction de la partie
précédente sur le fait que les
heures et la durée n'entrent pas
d'abord en compte lorsqu'on doit
parler de jeûne.

Nous avons dit que jeûner
c'est essentiellement se priver de
nourriture pour se consacrer à la
prière. La notion de la durée et de
l'heure vont maintenant nous aider
à proposer les types de jeûne. Car

oui, la privation de nourriture n'est pas seulement lorsqu'il s'agit d'un temps de 12h, de 18h, 20h ou 24h et plus. Jeûner commence dès le moment où vous ratez un repas pour vous concentrer en prière.

C'est-à-dire, si vous avez pour habitude de manger à 6h, 12h et 20h par exemple, dès que vous décidez consciemment de ne pas manger à 6h pour ne manger qu'à 12h pour Dieu, c'est déjà un jeûne. Qui nous a dit qu'il doit forcément se prolonger dans la journée ? C'est écrit où ? N'est-ce pas que selon notre niveau spirituel certains prient 10 minutes, d'autres 30, d'autres 1h et d'autres encore

3h voir même plus? Si en matière de prière nous n'avons pas le même poumon de prière et on l'accepte, pourquoi en matière de jeûne nous ne voulons pas admettre que nous n'avons pas tous la même capacité ?

Selon la médecine par exemple, comme nous aimons souvent nous baser sur elle, il existe plusieurs types de jeûne. Je vais en donner quelques-uns afin que chacun puisse choisir un type de jeûne qui lui va.

1. Jeûne de 24 heures

Comme le nom l'indique, il consiste à ne rien manger pendant 24h d'affilée. Néanmoins, pour l'heure du début et de la fin, vous pouvez décider dessus librement.

Par exemple, vous pouvez manger à 8h du lundi matin, ne plus manger jusqu'à 8h du mardi matin du jour suivant.

2. Jeûne tous les deux jours

Pour ceux qui veulent faire des longs jeûnes, ceci peut vous intéresser. Dans ce jeûne vous jeûnez en espaçant un jour. C'est-

à-dire, si vous mangez lundi, mardi vous ne mangez pas et mercredi vous mangez, ainsi de suite.

Durant ce jeûne comme il est spécialement pour ceux qui comptent faire un long jeûne (à partir d'un mois par exemple), vous pouvez donc le jour du jeûne manger mais vraiment très léger.

Rappelez-vous, jeûner c'est se priver du repas pour se consacrer à la prière. Un changement de régime peut aussi être considéré comme une privation alimentaire. Daniel s'est privé des mets délicats du roi, il a mangé mais avec un

régime différent (que des légumes), mais on a considéré ça comme un jeûne.

3. Sauter des repas

Ce type de jeûne est essentiellement pour les débutants dans le jeûne. Vous n'avez pas encore l'habitude de jeûner et c'est difficile pour vous de jeûner alors vous pouvez commencer par ce type de jeûne. Il est simple, il consiste juste à sauter des repas. C'est-à-dire si vous aviez par exemple l'habitude de manger matin midi soir, sautez le repas du matin par exemple et attendez seulement celui de midi. Vous

pouvez aussi sauter celui de midi pour ne manger que le soir. Soit encore vous arrêtez de manger les après-midi jusqu'au lendemain.

Souvenez-vous, le jeûne est un rituel. Dès que vous prenez l'élan, au début c'est difficile mais en gardant la cadence vous finissez par ne plus avoir peur d'aborder la pratique.

4. Jeûne par intermittence

Le jeûne par intermittence est un peu comme sauter des repas mais de manière on ne peut plus structurée. Ce jeûne consiste à ne manger que dans une tranche de 8h. C'est-à-dire vous ne mangez

qu'entre 8h du matin et 16h, le reste du temps vous ne mangez pas. Un autre nom de cette méthode est le jeûne 16/8 car tous les repas ne sont pris que dans cette tranche de temps.

Si vous êtes débutant avec ce jeûne vous pouvez commencer avec une tranche un peu plus longue du genre entre 8h et 18h, comme ça vous n'avez que 14h à tenir sans manger. Mais avec le temps, agrandissez l'espace d'attente.

5. Jeûne liquide

Voilà ce jeûne désigne simplement le fait de ne pas manger durant toute la journée tout en ne buvant que de l'eau et du jus frais sans sucre.

Rappelons que le jeûne c'est essentiellement la privation de nourriture et pas d'eau. Jésus par exemple, les commentaires bibliques sont d'accord que son jeûne de 40 jours n'était pas à sec, c'est-à-dire qu'il prenait de l'eau. Car on dit qu'il eut faim et non soif. Et on précise qu'il a fait 40 jours sans manger, on n'a pas dit sans boire.

Dans tous les types de jeûnes que j'ai cité, le faire avec ou sans liquide ne dépend que de vous et de l'inspiration que vous avez en esprit.

Comment jeûner

Je comprends du moins d'où vient le problème lorsqu'on pense au jeûne. Très souvent dans la bible en parlant du jeûne, on a souvent mentionné la durée du jeûne. Jésus qui jeûne durant 40 jours, Moïse de même, Esther et le peuple pendant 3 jours etc. Voilà pourquoi cette conception de la durée.

Le problème est que lorsque nos églises fixent le jeûne, elles définissent au préalable le temps et le régime. Ça c'est pour les jeûnes collectifs. Je ne vous demande pas de désobéir à votre pasteur mais seulement, ce que j'essaye de vous faire comprendre est que vaut mieux faire un jeûne que vous arrivez à faire plutôt que de ne rien faire du tout parce que vous ne savez pas faire comme les autres.

Pour votre jeûne personnel, vous avez la capacité de fixer votre sacrifice selon votre capacité.

CONCLUSION

En conclusion vous devez savoir que peu importe le type de jeûne que vous faites, faire un jeûne spirituel doit s'accompagner d'une concentration spirituelle.

Vous jeûnez mais vous voilà sur Facebook, sur Euronews, sur TikTok. Ce n'est pas un péché mais vous continuez à nourrir votre chair de ce qui fait sa force. Vous ne favorisez pas votre esprit à s'élever. Notre esprit a besoin de méditation, de concentration, de silence, de prière pour s'élever. Voilà pourquoi par exemple nous

fermons les yeux pour prier, c'est pour empêcher à la chair de continuer à se distraire et permettre à l'esprit maintenant de voir.

De même que lorsque vous êtes en réunion, dans l'auditoire, dans un bureau important ou même dans l'avion, mettez un peu vos appareils de côté pour un temps et restez concentrés. C'est aussi ça, 'résister à la chair'.

POURQUOI JE NE COMMERCIALISE PAS MES LIVRES

Ce livre fait partie d'un ministère que le Saint-Esprit m'a confié depuis Janvier 2021. En effet, au début de cette année 2021, le Saint-Esprit m'a mis à cœur de commencer une œuvre ministérielle dénommée : « MISSION THÉOPHILE ».

Cette mission consiste en une maison d'édition chrétienne gratuite. Sa mission est de permettre au Royaume de Dieu

une accélération dans son expansion en l'équipant par la connaissance des écritures.

De même que les Épîtres dans la bible qui sont des livres qui nous permettent aujourd'hui de connaître l'évangile avec plus d'exactitude pourtant elles n'étaient pas écrites dans un but commercial, la vision de la **Mission Théophile** est de rendre disponible gratuitement pour le corps du Christ la connaissance tirée des écritures saintes. Afin que chaque Chrétien, chaque enfant Dieu, n'ait aucune barrière pour accéder à la connaissance des mystères de Christ.

La **Mission Théophile** se veut donc comme la maison d'édition de tout serviteur de Dieu qui souhaiterait publier gratuitement une œuvre littéraire chrétienne.

Pour le moment nous ne sommes que dans la publication des livres électroniques en PDF, pour permettre une grande accessibilité et une large diffusion. Faites-nous donc le plaisir de partager nos livres autant que vous le pouvez.

Cette année par exemple, par la grâce de Dieu, nous comptons au travers de la **Mission Théophile**, publier au moins 12

livres. Ce qui nous fait une moyenne d'au moins 1 livre par mois. Par la grâce Dieu nous y arriverons !

Nous ne vous demandons donc pas d'acheter le livre avant de l'avoir lu, mais si vous avez à cœur de soutenir cette vision par vos avoirs, surtout si vous reconnaissez avoir été béni par elle, nous vous invitons à la bénir en retour. Galates 6:6 par exemple nous recommande de faire part de tous nos biens avec ceux qui nous enseignent la parole de Dieu. Ceci est une bonne culture du Royaume de Dieu !

Vous avez été béni par cette œuvre ? Contactez-nous par e-mail ou sur nos pages Facebook et Instagram. Vous trouverez ci-dessous nos coordonnées qui vous permettront de bénir à votre tour cette œuvre par vos généreux dons.

Le projet est de traduire les livres en plusieurs autres langues, les mettre en audio, faire des adaptations cinématographiques, imprimer des versions papiers et construire notre propre imprimerie afin de saturer le monde des enseignements de la parole de Dieu.

“Chacun doit donner ce qu’il a décidé dans son cœur, sans tristesse et sans être forcé. En effet, Dieu aime celui qui donne avec joie.” (2 Corinthiens 9:7 PDV)

Je vous remercie !

Copyright © JONATHAN ISAAC K., 2021

Mai 2021