



Jeûne de Daniel

Donner à Dieu les prémices de 2012

**21 jours de Jeûne & de Prière
- du 09 au 29 janvier 2012 -**

Le prophète Daniel pratiquait la prière au quotidien. Il entreprit une forme toute particulière, unique, de jeûne qui dura 21 jours.

"En ce temps-là, moi, Daniel, je fus trois semaines dans le deuil. Je ne mangeai aucun mets délicat, il n'entra ni viande ni vin dans ma bouche, et je ne m'oignis point jusqu'à ce que les trois semaines fussent accomplies." (Daniel 10:2-3)

Nous utiliserons l'exemple de jeûne du prophète Daniel comme un guide. Dans le 1^{er} chapitre du livre de Daniel, nous lisons que celui-ci ne mangeait que des légumes et ne buvait que de l'eau. Dans Daniel 10, il jeûne pour la seconde fois, en s'abstenant alors de "mets délicats" et de viande.

Lors des deux jeûnes, il semble que Daniel n'ait mangé que des légumes. Il n'est fait mention d'aucune limite en quantité, seulement d'un choix spécifique de nourriture consommée.

Plusieurs types de jeûne de Daniel sont en pratique aujourd'hui. Il est impossible de savoir exactement ce que Daniel a mangé durant ces périodes de consécration au Seigneur.

Nous appliquerons donc notre propre version du jeûne selon Daniel. Notre objectif dans ce jeûne n'est pas de suivre à la lettre le même régime alimentaire que Daniel, mais bien plutôt de nous humilier et de renoncer aux désirs de la chair, de la même manière que Daniel l'a fait. Dans notre démarche, nous nous limiterons donc à ne manger que des légumes, et à ne boire que de l'eau et des jus de fruits (*sans sucre ajouté*).

NOTE IMPORTANTE :

Si vous avez des problèmes de santé, s'il vous plaît, parlez-en avec votre médecin avant d'entreprendre n'importe quel régime ou jeûne prolongé. Ce jeûne n'est pas recommandé pour des enfants. Si vous avez des difficultés significatives avec ce jeûne ou n'importe quel autre jeûne, vous devez, immédiatement, consulter votre médecin !

JEÛNE DES DIVERTISSEMENTS ELECTRONIQUES

Durant ces 21 jours d'entière consécration au Seigneur, nous demandons de jeûner, également, les divertissements électroniques tels que ceux listés ci-dessous.

Cette liste n'est pas exhaustive :

- Les films en DVD, les films en vidéo, la télévision, les événements sportifs,
- Les jeux vidéo,
- Les jeux sur internet,
- Les réseaux sociaux sur internet (*et autres*)
- Etc....

Le fait de lire ou d'écouter les journaux d'information ou le fait d'utiliser internet pour son travail, à des fins professionnelles, n'est pas considéré comme du divertissement.

Débarassez-vous de tout bruit de fond superflu dans votre vie pour un temps.

Diminuez la fréquence et les distractions mondaines autour de vous et branchez-vous sur les ondes spirituelles.

Apprenez la valeur du silence, de la paix et de la tranquillité. Dieu parle à nos cœurs dans le silence.

EXCEPTION :

Sur le plan spirituel, il peut s'avérer bénéfique d'écouter un peu de musique chrétienne, si cette musique entretient bel et bien l'Esprit et non la chair.

Augmentez votre temps de lecture de la Bible durant ces 3 semaines. Alors que nous renonçons aux appétits de l'homme charnel, nous avons besoin de développer ceux de l'homme spirituel. Remplaçons donc notre pain naturel par le pain du ciel.

JEÛNE DE DANIEL du CELR

- ALIMENTS AUTORISÉS -

- LES FRUITS frais, congelés, séchés.
- LES LEGUMES frais, congelés, séchés, en jus ou en conserve.
- LES CEREALES - Grains entiers, riz complet, millet, quinoa, avoine, orge, kamut, épeautre.
- LES NOIX et graines diverses.
- LES LEGUMES SECS - Fèves diverses, pois, lentilles, haricots de toutes sortes.
- LES HUILES DE QUALITÉ, Olive, Arachide, Colza, Sésame et de Noix de coco.
- AUTRES, CONDIMENTS - Tofu, produits de soja, vinaigre, assaisonnements, sel, herbes et épices.
- BOISSONS - Eau, jus de fruits sans sucre ajoutés (*100% fruits*), tisanes.

- ALIMENTS NON AUTORISÉS -

- TOUTES LES VIANDES, POISSONS et ŒUFS.
- TOUS LES PRODUITS LAITIERS - œufs, fromages, les yaourts, le lait, la crème fraîche,...
- LES SUCRES et dérivés - miel, édulcorants, sirops, mélasse, chocolat,...
- TOUS LES PRODUITS TRANSFORMÉS et TRAITÉS - Additifs d'aliments, produits chimiques, riz blanc, farine blanche et aliments qui contiennent des agents de conservation artificiels.
- TOUS LES ALIMENTS FRITS - croustilles et frites.
- TOUS LES GRAS SOLIDES EN INCLUANT LES MATIÈRES GRASSES - margarine, saindoux, beurre et aliments à teneur élevée en gras.
- BOISSONS - Café, thé, sodas, boissons énergétiques.

RAPPELEZ-VOUS DE LIRE LES ÉTIQUETTES

PRINCIPES IMPORTANTS

- Ce jeûne n'est pas un régime (*ce n'est pas un plan d'amincissement*).

- Ce jeûne ne consiste pas à agrémenter de simples aliments pour les rendre délicieux (*c'est un renoncement volontaire à soi-même ; c'est censé être un sacrifice*).
- Ce jeûne ne consiste pas à suivre une liste de règles diététiques (*ce serait du légalisme*).
- Ce jeûne ne consiste pas à améliorer vos habitudes alimentaires. Votre santé pourra ou non bénéficier de ce jeûne, mais le but réel à atteindre est spirituel et non physique.
- Ce jeûne consiste, avant tout, à s'approcher davantage de Dieu pour la croissance spirituelle de votre homme intérieur spirituel, en renonçant aux appétits de votre homme naturel.

SOYEZ CONDUIT PAR L'ESPRIT DE DIEU

Pendant ce temps de jeûne et de prière, soyez attentif à la voix du Seigneur. Veillez à ne pas juger les choix et les méthodes de jeûne des autres chrétiens. Souvenez-vous que ce n'est pas ce qui entre dans votre bouche qui vous rend plus spirituel que vos frères et sœurs (*Matthieu 15/11*). En effet, c'est le renoncement volontaire à sa chair, et le fait de s'humilier spirituellement qui produit des résultats spirituels.

DIRECTIVES POUR JEÛNER

1. Il vous faudra sans doute manger plus souvent que d'ordinaire, tout particulièrement si vous avez un emploi très physique.
2. Autant que possible, diversifiez votre alimentation. Plus vos repas seront variés, moins cela vous semblera difficile.
3. Accentuez l'aspect spirituel. Si vous ne passez pas davantage de temps avec le Seigneur tout au long de ces 3 semaines, ce jeûne de Daniel, ou tout autre jeûne, ne vous sera d'aucune utilité. Utilisez votre temps stratégiquement pour ajouter une impulsion de triomphe à votre dévotion personnelle.
4. Si vous le souhaitez, écrivez un journal de jeûne et prière pendant cette période. Notez-y les paroles que le Seigneur vous aura inspirées et les réponses qu'Il aura données à vos prières.
5. Buvez beaucoup d'eau chaque jour. Reposez-vous et dormez suffisamment.
6. Soyez sûr de continuer les soins médicaux si vous prenez des médicaments.