

Enseignement biblique, pratique et hygiéniste du

# jeûne & prière

## **Plan de l'étude**

- 1- Généralités sur le jeûne
- 2- Le jeûne dans l'Ancien Testament
- 3- La prière et le jeûne pour l'onction du service
- 4- La prière et le jeûne pour le réveil
- 5- L'enseignement de Jésus
- 6- L'expérience apostolique
- 7- La prière et le jeûne dans le combat spirituel
- 8- Enseignement pratique et hygiéniste du jeûne
  - Les phases du jeûne
- 9- Maîtrise et hygiène alimentaire
  - La préparation au jeûne
  - Les signes pendant le jeûne
  - La fin du jeûne
  - La reprise alimentaire
  - L'hygiène alimentaire

## **1- Généralités sur le jeûne**

Nous avons été créés pour jeûner, car Dieu ne pourrait pas nous demander quelque chose qui soit contraire à notre constitution. La prière et l'intercession doivent amener au jeûne. La prière et le jeûne sont indissociables. Le jeûne permet de remporter des victoires. Quand nous jeûnons, le Seigneur met en route ses armées pour nous aider dans le combat contre les puissances ennemies.

3 choses se produisent simultanément dans les civilisations en déclin :

- convoitise alimentaire
- perversion sexuelle
- violence et meurtre

Prenons l'exemple de notre société :

- société de consommation
- libéralisation des mœurs sexuelles
- libéralisation de l'avortement

Ces 3 armes de Satan vont de pair. Satan s'est servi de la convoitise alimentaire pour tenter Ève. A cause de la désobéissance d'Adam (par orgueil: « Vous deviendrez comme des dieux »), et venue la chute de l'homme qui est devenu son propre dieu.

## **2- Le jeûne dans l'Ancien Testament**

La Bible donne une assez grande place à la prière et au jeûne. Un tiers de la Bible en parle. Le jeûne dont parle la Bible signifie en hébreu « se couvrir, fermer la bouche, ne pas s'alimenter ». Les pharisiens jeûnaient souvent 2 jours par semaine : le jeûne était une pratique courante.

Passages bibliques à lire sur la question : Deut.9 ; Juges 20 ; 1 Samuel 31/13; 2 Samuel 1/12 ; 1 Rois 19/8 ; Esdras 8/21 ; Néhémie 9/1 ; Esaïe 58 ; Jérémie 14/12 ; Jérémie 36/6-9 ; Jonas 3 ; Daniel 9 ; Zacharie 7.

Le jeûne est lié à la prière, mais aussi à des situations de crise. Le jeûne est lié à l'humiliation devant Dieu, à la recherche de la volonté et de la gloire de Dieu. Le jeûne ne doit pas être lié à un besoin, mais être mis en relation avec l'action de grâces.

## **3- La prière et le jeûne pour l'onction du service**

Dieu a pu employer les grands serviteurs car ils étaient des hommes de jeûne et de prière. La loi de l'Esprit (la grâce) ne nous dispense pas de la loi de Moïse. La grâce n'a jamais aboli, mais accompli la loi.

Dans Luc 4/1-15, Jésus a été conduit pour jeûner et pour être tenté. Le jeûne lui a permis d'être revêtu de puissance pour continuer son ministère. Jésus a combattu, il a été vainqueur.

Dans la jeûne, nous recevons l'onction et la direction pour le service de Dieu. A la Pentecôte, les disciples ont reçu la puissance du Saint-Esprit alors qu'ils étaient réunis dans le jeûne et la prière. C'est une puissance qui leur a permis d'être les témoins du Christ (martyrs) et d'aller jusqu'au bout.

Pour avoir la puissance du Saint-Esprit, il faut savoir passer par la Croix. Le jeûne et la prière nous aident à nous détacher du matériel pour nous lancer dans la vie de l'Esprit, dans la communion avec Dieu. L'eau est un aliment liquide qui hydrate notre corps, mais il ne l'alimente pas.

## **4- La prière et le jeûne pour le réveil**

Le réveil est la période où les gens se convertissent et vont jusqu'au bout (Joël 2/12,14,15,16,28 : Joël 1/13-14) Le premier pas du peuple de Dieu pour le réveil est le jeûne et la prière. La Corée connaît un réveil depuis 1905 grâce au jeûne et à la prière. A Porto Rico, on compte 3 millions d'habitants et un million d'évangéliques, grâce au jeûne et à la prière (Joël 2 ;23 : Néhémie 4/9) Après les pleurs viennent les chants d'allégresse !

## **5- L'enseignement de Jésus**

(Matthieu 6/1-6 et 6/16-18) L'aumône, la prière et le jeûne sont les rudiments de base de la Loi. L'aumône est l'expression de la libéralité, de la charité, de l'amour. La prière est au chrétien ce que l'oxygène est aux poumons. Elle doit être constante et permanente. La prière est nécessaire pour mener une vie chrétienne saine et normale. Dieu nous donne cet ordre pour notre bénédiction et notre bénédiction (« Ton Père qui est dans le secret te le rendra »). Nous devons veiller à cette intimité avec lui, humblement et loin des regards. Jésus ne dit pas que le charité, la piété, l'aumône, la prière et le jeûne sont abolis, mais il

faut les pratiquer dans la consécration.

(Matthieu 17/14-21) Les disciples étaient tombés dans la routine à force de voir tous les miracles qu'ils faisaient eux-mêmes. Ils ont cru que la force était en eux et ne pensaient plus que c'était Dieu qui agissait à travers eux. Ils sont tombés dans l'incrédulité, ils ont commencé à se confier en eux-mêmes, en leurs propres forces, ils ont pris l'habitude de faire eux-mêmes les miracles. Le remède unique recommandé par Jésus : la prière et le jeûne. Faire les choses spirituelles par habitude est le seuil de l'incrédulité.

## **6- L'expérience apostolique**

(Actes 1/12-14) Dans chambre haute, les disciples prient. Après 10 jours de prière, le ciel s'ouvre et les disciples sont remplis du Saint-Esprit. Création de l'Église grâce à la prière.

(Actes 6 :1-4) Priorité à la prière avant toute tâche et mission du disciple (porter la Parole jusqu'aux extrémités de la Terre).

## **7- Le jeûne et la prière dans le combat spirituel**

Les anges ont besoin de la prière des chrétiens. Les anges ne interviennent que sur décision de Dieu, avec la soumission des hommes à Dieu. Dieu respecte la volonté des hommes, même dans leurs choix les plus désastreux. La prière est une puissance capable d'animer et d'armer les anges.

Il existe plusieurs sortes de prières :

- La requête et la demande
- L'intercession pour quelqu'un d'autre
- La supplication (toucher Dieu et s'emparer des promesses)
- Proclamation et prise de position dans l'héritage de Dieu.

Le Saint-Esprit cohabite-t-il avec la désobéissance du chrétien ? La désobéissance est aussi grave que l'occultisme. Souvent, on confond état d'esprit et « esprit de ». Par exemple, il peut y avoir un état d'esprit de colère mais pas d'esprit de colère (c'est un des aspects de notre personnalité charnelle).

## **Citations sur le jeûne**

*« La raison pour laquelle beaucoup ne vivent pas dans la puissance du Salut est qu'il y a trop de sommeil, trop de viandes et de boissons, trop peu de jeûne et de reniement de soi, trop d'amour du monde et trop peu de remise en question et de prière. »* William Bramwell

*« Il est souvent nécessaire de jeûner plus de deux jours par semaine. »* John Wesley

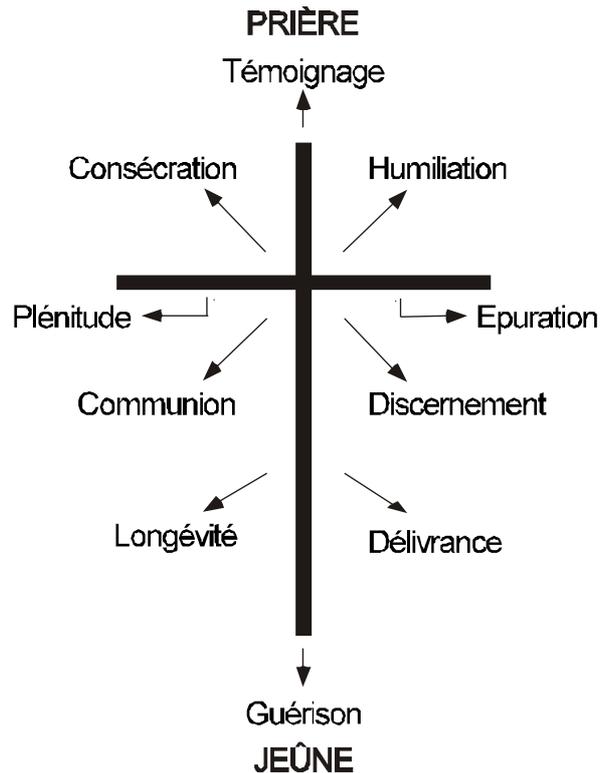
*« La prière sert à délier la main de l'invisible, le jeûne sert à délier la main du visible. »* Andrew Murray

*« Jeûner est important - plus important, sans doute, que bon nombre d'entre nous ne le supposent. Lorsqu'il est pratiqué avec un cœur pur et des motivations droites, le jeûne peut nous donner la clé pour déverrouiller des portes que d'autres clés n'ont pu ouvrir; une fenêtre ouvrant de nouveaux horizons dans le monde invisible; une arme spirituelle constituant les ressources de Dieu, "puissante pour renverser les forteresses". »* Arthur Wallis

## **8- Enseignement pratique et hygiéniste du jeûne**

Ce qui se passe dans le jeûne se situe au niveau du corps et du psychisme. Par le jeûne, nous ne prouvons rien aux autres ni à nous-mêmes : c'est une grâce. Nous devons rester dans le jeûne en regardant à la Croix, pour nous mettre au service du Seigneur. Même le jeûne d'un repas ou d'une journée est agréable à Dieu. Quand Dieu nous exauce, nous devons regarder Sa bénédiction comme une grâce. Nous ne recevons pas forcément des réponses immédiates : il y a souvent un facteur temps.

### **Les différentes phases durant le jeûne**



#### **a) humiliation**

Durant les premiers jours du jeûne, on se sent mal dans sa peau, fatigue (physique). Ce malaise est lié à l'épuration physique, psychologique et spirituelle.

#### **b) épuration**

Stade important à ne pas négliger. Elle va se faire de nouveau sur le plan physique, psychique et spirituel.

#### **Au niveau physique :**

Elle est très importante. Le corps va d'abord se défaire de ce qui le pollue, puis de ce qui le gêne, puis du superflu.

- Ce qui le pollue (déchets, toxines, cristaux métaboliques liés aux viandes rouges et à la charcuterie). Normalement notre corps est équipé pour éliminer tout cela, mais nous ne lui en laissons pas le temps. Il faudrait 8 à 9 heures entre chaque repas pour laisser au corps le temps d'éliminer les toxines. Les produits chimiques aussi ne sont pas bons pour le



juste vis à vis des autres et le discernement dans la vie de couple.

#### **d) délivrance**

Le jeûne nous permet de nous libérer de l'influence de certaines choses (café, chocolat, dépendance à certains aliments). Le jeûne nous délivre dans:

- le domaine psychique (fantasmes, pulsions incontrôlées)
- le domaine spirituel (blocages dans la prière et la lecture de la Bible)

#### **e) guérison**

La guérison n'est pas obligatoire, mais elle se produit souvent. Dieu désire notre santé, il veut notre bien. Il a déjà placé dans notre corps la guérison (ex: coupure et cicatrisation). La volonté de Dieu est d'avoir un peuple sain plutôt qu'un peuple miraculé.

Quelques fois, pour diverses raisons, nous n'entendons pas Dieu. Le Seigneur désire nous parler. S'Il n'y arrive pas par les moyens traditionnels parce que nous sommes trop pris pour L'écouter, Il est obligé d'intervenir, de nous secouer. Il va peut-être employer la maladie ou un accident.

Mais la guérison peut consister en une mise en ordre physique. L'origine de nos troubles physiques vient à 60% environ de notre mode alimentaire. La douleur est quelque chose d'utile, elle est un symptôme utile comme la fièvre. Si nous prolongeons la douleur, elle peut entraîner la maladie. Nous devons apprendre à écouter la maladie à travers les symptômes. La maladie est un désordre mais peut aussi être un signal d'alarme.

La grossesse met en place un système naturel d'épuration qui a pour but de préserver le nourrisson. Les femmes vivent plus longtemps à cause de l'épuration des grossesses et du cycle menstruel.

#### **f) longévité**

C'est le rallongement de la durée de la vie. Par la purification, les risques de maladie disparaissent. Lorsque nous sommes dans le jeûne, nous économisons 25.000 battements de cœur par tranche de 24 heures. Dans le jeûne, notre corps mange et élimine la graisse déposée dans le système vasculaire et veineux. Notre corps ne nous appartient pas, Dieu a un plan pour nous sur Terre ! Ceux qui disent : « Si l'on est malade, on ira plus vite avec le Seigneur » regardent à eux-mêmes et non à leur vocation, à la mission que Dieu leur a confié.

La longévité a un but spirituel pour le service de Dieu. Dieu veut nous guérir, mais afin que nous nous mettions à Son service.

#### **g) communion**

Au début du jeûne, on peut être fatigué, irrité, mais au bout de plusieurs jours un bien-être s'installe. Nous nous sentons mieux dans notre corps, aurons une meilleure communion avec les autres, avec la nature : nous serons plus sensibles.

Cette communion débouche sur la plénitude. Le jeûne nous amène à vivre une meilleure communion avec le Seigneur. Si nous persévérons dans le jeûne, nous allons ressentir une légèreté en marchant, nous allons nous sentir comme porté.

#### **h) consécration**

Le but du jeûne doit être la consécration. Un jeûne bien mené dans la prière doit avoir pour résultante la consécration, la disponibilité à la volonté de Dieu, la soumission à Sa souveraineté.

(Luc 2/36-38) : Anne était prophétesse, elle avait reçu une visitation du Saint-Esprit. Elle servait Dieu dans la prière et dans le jeûne, nuit et jour, dans le temple qu'elle ne quittait

pas. Deux personnes seulement ont reconnu Jésus comme le Messie : Anne et Siméon.

### **i) témoignage**

C'est le résultat de notre vie avec le Seigneur. Avant de faire, il faut être. Le témoignage est renouvelé, il revient plus percutant lorsque les chrétiens prient et jeûnent. Une puissance se dégage de ceux qui jeûnent et prient.

## **9- L'hygiène**

### **A) Préparation au jeûne**

#### **Choisir le moment**

Ne pas attendre l'instant idéal ni se dire « J'attends que le Saint-Esprit me montre quand je dois jeûner. » Il s'agit d'une décision volontaire. Il faut préparer le jeûne, choisir la date. Il est recommandé de commencer par de courtes durées (1 jour) puis progressivement passer de 2 à 5 jours, voire ensuite 7, 21 ou 40 jours. Mettez à profit vos congés et vos vacances. Il ne faut pas jeûner uniquement à cause d'un besoin pressant et grave, mais il est bon de jeûner et prier pour faire plaisir au Seigneur.

#### **Buts**

Durée et sujets de prière : il faut fixer une durée et non pas dire « on verra jusqu'où je tiens ».

#### **Préparation**

Il faut réduire l'alimentation les jours qui précèdent, cela permet de rentrer tranquillement dans le jeûne. Ne surtout pas se goinfrer ni faire de réserves avant. Avant le jeûne, se nourrir en 3 temps :

- 1er temps : légumes, fruits, un peu de fromage et de yaourts
- 2e temps : fruits
- 3e temps : jus de fruits

**Important** : Nettoyer son transit intestinal la veille (au soir). Se purger à l'aide d'une solution en vente en pharmacie (limonette purgative ou autre).

### **B) Les signes pendant le jeûne**

#### **bouche**

Haleine et langue. Langue très chargée, dépôt sur la langue et les gencives, impression d'avoir la langue gonflée. L'haleine est porteuse des toxines qui sortent des poumons.

#### **urines**

Urines pigmentées. De couleur foncées, presque marron (décharges de biles, de toxines).

#### **douleurs**

Douleurs musculaires, migraines, douleurs : ce sont des manifestations normales, il faut qu'elles arrivent et qu'elles passent (fréquentes au niveau des mollets, des muscles, des jambes). Impression d'être vidé. Les douleurs vont se déplacer dans le corps (douleurs liées à un rééquilibrage nerveux). Les migraines sont en partie liées à notre régime alimentaire (consommateurs de café ou de thé...) et à notre système circulatoire sanguin.

## **vertiges, vomissements**

Les vomissements sont dus à une trop grande fabrication d'acétone dans le corps.

## **faim**

Il existe deux sortes de faim, la faim physique et la faim psychique.

Faim physique : elle devrait disparaître au bout de 2 à 3 jours, ainsi que la pulsion sexuelle. La faim physique ne reviendra plus à cause de l'épuration (symptômes identiques à une crise de foie : perte de l'appétit).

Faim psychique : elle est plus difficile à vaincre que la faim physique. Ce n'est pas le besoin mais le désir de nourriture. Il faut combattre ces 2 faims en buvant beaucoup. Il faut se gaver d'eau.

## **sommeil et perte de sommeil**

La somnolence, surtout lors des premiers jours du jeûne, est liée à une importante dépense d'énergie. Esprit confus et brouillé à cause de l'évacuation des toxines. Plus on avance dans le jeûne et plus on constatera une perte de sommeil. Le besoin de sommeil diminue à cause de l'épuration avancée des toxines, dépense énergétique réduite. Le sommeil est en fonction de notre régime alimentaire. Plus on mangera des aliments difficiles à digérer, lourds, plus on aura tendance à dormir.

## **malaise psychique**

Colère, fantasmes sexuels, crises de larmes, moments de déprime : il s'agit de choses enfouies qui remontent.

## **Remarque**

Ceux qui, dans le monde, font la grève de la faim y rentrent dans un esprit de lutte, de revendication. Cela entraîne un état de stress. Il se produit alors une montée d'adrénaline importante, ce qui entraîne un affaiblissement conséquent et quelquefois un empoisonnement de l'organisme. C'est pour cela que l'on est parfois obligé de les hospitaliser. Ceci ne concerne pas le chrétien qui jeûne dans la paix, la prière et la communion avec le Seigneur.

## **C) L'hygiène pendant le jeûne**

Les personnes qui jeûnent ont déjà une hygiène de vie stricte. Le jeûne produit une immunité du cœur contre les maladies. L'hygiène est très importante pendant le jeûne, car le corps ne meurt pas et continue de puiser à différentes sources d'énergies (substances organiques qui sont en nous). Le corps va continuer à recevoir certaines énergies par le soleil, l'eau et l'oxygène.

**Jeûne sec et jeûne humide** : Au bout d'un certain dans le jeûne, on perd le goût de boire. On risque de sentir plus fort le goût de chlore ou de cuivre (tuyauteries). Il faut choisir une eau qui nous plaise (minérale).

Il ne faut pas commencer par un jeûne sec (NB : un jeûne sec dure au maximum 3 jours) car le corps a besoin de l'eau pour évacuer les toxines et les dépôts. Notre corps est composé de 60% d'eau. Les canaux lymphatiques sont en contact avec des ganglions qui ont des cellules chargées d'eau appelées « mucus ». Dans un jeûne sec, le corps va puiser l'eau qui est en lui, donc évacuer le mucus et les toxines qui sont à l'intérieur. Quand nous recommençons à boire, nous nous remplissons de « propre ».

**Douches et baignades** : Recommandées pour bien hydrater le corps.

**Soins de bouches** : (Dents et langue) Dentifrice ou cristaux de menthe (en pharmacie). Bien brosser la langue pour évacuer les toxines.

**Repos** : Important, mais ne pas rester au lit trop longtemps.

**Soleil** : Aérer la pièce où l'on est, faire des promenades, prendre l'air, mais pas d'exposition trop prolongée au soleil. Continuer de fréquenter son assemblée, lire des livres édifiants, écouter des cantiques, prier seul et en groupe, louer Dieu.

Pour un long jeûne, alterner un jour sec / un jour humide.

## **D) La fin du jeûne**

- Signes de la phase terminale de l'épuration (après plusieurs dizaines de jours) : se produisent lorsque nous avons épuisé toutes les réserves de notre corps. Nos organes vont alors maigrir (foies, muqueuses du transit intestinal). Après l'épuration bien avancée, nous entrons dans une phase de régénération qui produit un rééquilibrage physique et spirituel. Après la fin de l'épuration, la langue redevient rose, les dents redeviennent plus blanches, l'haleine ne sentira plus mauvais. Nous sommes « bien dans notre bouche ».
- La peau est beaucoup plus douce, le teint rosé. Les yeux deviennent plus clairs, vifs et pétillants, les cernes vont partir.
- Le goût : la sensation gustative dégrossie, plus sensible. Le goût devient plus fin.
- Sensibilité au niveau des doigts, tous les sens sont renouvelés dans le corps.
- L'odorat est plus développé.
- Plus de douleur, équilibre physique et psychique, harmonie dans son corps, acceptation de son corps, bien être.
- Diminution du poids.
- Retour de la faim (au niveau de la bouche et de la gorge : salivation, même sentiment que lorsque nous avons très soif. Cela se produit après plusieurs dizaines de jours de jeûne).

## **E) La reprise alimentaire**

1ère période : liquides

- jus de fruits
  - bouillons
  - jus de légumes
  - compotes
- (faire une purge)

2e période : purées

- nourriture mixées
- yaourts

3e période : solides

- morceaux
- fruits, légumes
- pain complet

Ne pas reprendre du lait aussitôt après la fin du jeûne car il fait reprendre du poids et des graisses. Prendre des oligo-éléments (magnésium, cuivre, or et argent)

Exemple de reprise alimentaire (jeûne de 30 jours)



## F) L'hygiène alimentaire

- Écouter son estomac
- Veiller aux quantités
- Privilégier les végétaux (80%) : légumes...
- Pain complet biologique
- Protéines animales :
  - . fromages, laitages
  - . œufs
  - . poissons
  - . viandes : blanches et rouges (ne pas en abuser)
- Protéines végétales : lentilles, champignons, etc.

Cours donné à l'Institut Biblique du Dauphiné par l'évangéliste René Galvès