



CELEBRONS LA SAINTETE



GUIDE DE PRIERE ET DE JEÛNE

EGLISE DU NAZAREEN – REGION AFRIQUE

www.africanazarene.org



Josué dit au peuple:
Sanctifiez-vous, car demain l'Éternel fera
des prodiges au milieu de vous.

Josué 3.5

Présentation

L'année 2012 a été déclarée comme une année pour célébrer la sainteté ! Nous commencerons par une période de prière et de jeûne qui débutera le 22 février 2012, le Mercredi des Cendres et le point culminant sera un culte de célébration le 8 avril 2012, dimanche de Pâques. Cette période également connu par beaucoup comme le temps de Carême sera marquée par une consécration personnelle et collective alors que nous nous préparons à recevoir les « pluies de bénédictions. »

« O Éternel, j'ai entendu ce que tu as
déclaré, et j'ai eu peur. Éternel,
ravive ton œuvre au milieu des années;
au milieu des années, fais-la connaître. » (Habakuk 3.2)

La période de prière et de jeûne, sera un temps pour implorer l'Éternel afin qu'il suscite une soif et une passion pour la sainteté d'une manière sans précédent en nous et à travers l'Eglise du Nazaréen en Afrique. Un temps pour demander à Dieu d'allumer les feux du réveil et d'envoyer des pluies de bénédictions sur Son peuple. C'est une période pour prier pour un réveil de la sainteté et de permettre au Saint-Esprit de nous sanctifier et de nous préparer à être Ses instruments pour guider dans un temps de renouvellement de moisson extraordinaire. Ce période sera un temps de préparation pour la célébration de la sainteté allant du 8

avril 2012, dimanche de Pâques au dimanche 27 mai 2012, dimanche de Pentecôte.

Les informations suivantes ont été compilées pour aider chaque église locale dans leur participation à ce temps de consécration.

- Prière pour le réveil de la sainteté
 - Accent sur les groupes de prière
 - Calendrier de prière
 - Marche de prière
 - L'heure qui change le monde
 - Modèle de sommet de prière
 - Modèle de concert de louanges et de prières
- Jeûne pour le réveil de la sainteté
 - Un calendrier de prière couvrant les quarante-sept (47) jours de la période du Carême allant du Mercredi des Cendres au Dimanche de Pâques a été confectionné. Il contient des suggestions de programmes et d'activités pour permettre à votre église locale et aux membres de votre assemblée de participer à la célébration de la sainteté et à la période de prière et de jeûne.
 - Des explications détaillées et des programmes possibles sont donnés pour chaque activité proposée.

Prière pour le réveil de la sainteté

Qu'est-ce que la prière?

Prier, c'est communiquer avec Dieu. Cela implique parler à Dieu et écouter Ses réponses. La prière est une invitation à une intimité avec notre Père Céleste. Elle est

basée sur notre assurance qu'il nous a tant aimé qu'il a envoyé Son Fils unique pour mourir sur la croix pour nos péchés. La prière est notre réponse à cette amour en nous rapprochant de Lui et en passant du temps avec Lui (Jean 15.9).

Comment devons-nous prier ?

- Décider d'un moment et d'un endroit pour prier (Daniel 6.10)
- Venir avec un cœur sincère (Hébreux 10.22)
- Prier avec foi (Matthieu 21.22; Jacques 1.6)
- Prier dans le nom de Jésus (Jean 14.13-14)

Certains éléments de la prière :

- Prière et adoration (Psaume 95.1-6; 1 Chroniques 29.11-13)
- Actions de grâce (Psaume 107.1; Colossiens 1:3)
- Repentance (Matthew 6:12-13; 1 John 1:9)
- Requête : demander à Dieu de répondre à nos besoins (Matthieu 6.9-13, Jacques 1.5)
- Prière pour autres (Colossiens 1.3-12 ; Jacques 5.13-16).

Prière pour le réveil de la sainteté personnelle

Les prières du roi David nous enseignent beaucoup sur la prière pour le réveil personnel :

- Il a demandé à Dieu de sonder Son cœur et de révéler tous péchés cachés (Psaume 139.23-24)
- Il a confessé ses péchés et demandé pardon (Psaume 51.3-5).
- Il a demandé à Dieu de le purifier de ses péchés (Psaume 51:9)
-

- Il a demandé à Dieu de renouveler en lui un esprit bien disposé et de ne pas lui retirer Son Esprit saint (Psaume 51.12-13).
- Il a demandé à Dieu de le délivrer d'une conscience coupable (Psaume 51.16)
- Il reconnaît que Dieu répond à un cœur brisé et contrit (Psaume 51.19)
- Il se réjouit avec confiance de la réponse de Dieu à ses requêtes (Psaume 51. 20-21)

Prière pour un réveil collectif de la sainteté

Lorsque nous prions pour la sainteté collective, nous gardons les choses suivantes à l'esprit :

- Dieu déteste trouver des églises tièdes (Apocalypse 3.16)
- Dieu veut raviver nos églises (Apocalypse 2.4-6)
- Dieu veut nous donner plus de Son Saint-Esprit (Luc 11.13)
- Se débarrasser de toute idole et de tout obstacle (Matthieu 4.8-10, Colossiens 3.8-10)

Que devons-nous prier ?

- Prier que Dieu crée un esprit de contrition (Esaïe 57.15 ; Jacques 6.1-5)
- Prier pour une compréhension plus profonde et un désir pour Sa sainteté (Esaïe 6.1-5)
- Prier que Dieu révèle les péchés cachés (Psaume 19.13-15)
- Prier pour une soif de la Parole et une volonté
- d'être obéissant (Psaume 119.97, 103, 1 Jean 2.3-6)

- Prier que les pasteurs prêchent avec puissance et conviction (1 Corinthiens 2.1-4)
- Prier que les croyants aient un amour plus profond pour Jésus-Christ (Matthieu 22.37-38)
- Prier pour une effusion du Saint-Esprit (Luc 11.13 ; Actes 1.8)

Les promesses divines

- Dieu guérira notre pays (2 Chroniques 7.13-14)
- Dieu nous répondra si nous demandons selon Sa volonté (1 Jean 5.14)
- Dieu répandra Son Esprit si nous le lui demandons (Joël 2.28).
- Dieu nous donnera la victoire (Romains 8.37-39).

Accent sur la prière en groupe et le calendrier de prière

Durant toute cette période, toute l'assemblée se consacrera à la prière et au jeûne pour un réveil de la sainteté. De plus, nous prierons chaque semaine pour un groupe spécifique dans l'église. Durant la semaine, ce groupe spécifique se réunira pour prier pour les leçons et les études sur la prière et le jeûne et pour s'encourager mutuellement.

- Première semaine: Les femmes
- Deuxième semaine : Les hommes
- Troisième semaine : Les jeunes adultes
- Quatrième semaine : Les jeunes
- Cinquième semaine : Les enfants
- Sixième semaine : Prière collective

Chaque semaine du **Calendrier de prière** contient un focus de prière pour chaque champ de la région et un problème important auquel nous faisons face sur notre continent aujourd'hui. Utilisez le Calendrier de prière pour planifier les moments de prière et de jeûne. Gardez à l'esprit que notre principal requête de prière durant cette période est pour un réveil de la sainteté dans toute l'Afrique.

La marche de prière¹

Qu'est-ce que la marche de prière ?

« La marche de prière consiste simplement à prier dans les endroits même où vous attendez des réponses des réponses de Dieu à vos prières (Ce que Jésus aurait prié par Way Makers)

C'est une prière d'intercession dans le lieu même où vous espérez voir Dieu agir. Le concept de la marche de prière met la personne qui prie en contact direct avec les gens dans la communauté pour laquelle vous avez à cœur de prier.

Comment cela marche-t-il ?

La marche de prière se fait seul ou en groupe, dans un endroit précis ou une communauté désignée. Il s'agit de prier pour les gens qui y vivent. Cela permet de prier en étant à proximité de ceux qui ont besoin de vos prières dans la communauté.

La marche de prière c'est prier sur le terrain :

- La marche de prière, c'est prier en faveur des autres personnes.
- La marche de prière c'est être à proximité de ceux et celle pour lesquelles nous prions afin de clairement comprendre leurs besoins et la manière de prier pour eux. Cela permet à nos cœurs d'être en accord avec toutes les réalités spirituelles qui devront se manifester.

¹ *La plupart de l'enseignement sur La Marche de prière provient de Bob Tremaine, Directeur des Missions, Parker-Palo Pinto Association*

- La marche de prière vous aide à être sensible aux réalités. Pendant votre marche ; les bruits que vous entendrez, les scènes que vous verrez et les odeurs que vous sentirez vous aideront à être dans un esprit d'intercession.

La marche de prière consiste à prier avec perspicacité :

- C'est une perspicacité réceptive. Ce pourquoi vous priez est devant vous.
- C'est une perspicacité bien informée. Il s'agit de prier avec la connaissance de l'histoire de la zone ou de la communauté dans laquelle vous priez.
- C'est une perspicacité révélée. Nous devons prier et demander à Dieu de nous révéler là où nous devons nous concentrer dans notre prière. Nous devons laisser le Saint-Esprit nous diriger pendant que nous prions.

➤ **Aspects pratiques de la marche de prière :**

1. Priez avec un partenaire ou avec un groupe
2. Priez avec un objectif clair : Le désir de Dieu
3. Priez avec la Parole de Dieu : Priez selon les promesses de Dieu plutôt que les problèmes devant vous
4. Priez avec l'Esprit de Dieu
5. Ecoutez et attendez vous à voir Dieu agir

L'heure qui change le monde²

La roue de prière ci-dessous est conçue pour aider à rester focalisé pendant la prière. Elle divise une heure en tranches de cinq minutes pour les différents types de prière. Après cinq minutes, changez pour une autre forme de prière. Cette méthode vous permet de passer un temps plus efficace dans la prière pour un réveil de la sainteté dans toute l'Afrique.



²Ce diagramme a été conçu par Dick Eastman qui est à l'origine de Change the World School of Prayer (Ecole de prière « Changer le Monde »)!

Modèle de sommet de prière

Un sommet de prière est un effort concerté de prière où des églises sœurs sont évitées, d'autres dénominations, des responsables de communautés, etc pour se réunir pour prier sur des questions essentielles pour la communauté, mais spécialement pour une effusion du Saint-Esprit.

Suggestion de programme:

A. Bienvenue

1. Psaume 42.1-2; 84.1-2; 10-11; 133.1-3
2. Orientation
3. Prière de préparation: groupes de trois. Chaque groupe partage ses besoins pendant une minute et prie l'un pour l'autre pour décharger les cœurs de tout fardeau et se préparer à se concentrer sur les autres dans votre communauté.
4. Louange: Psaume 132
5. Chants de louange

B. Repentance et consécration personnelle

Passage biblique: Joël 2. 12-14

1. Demander à plusieurs de prier pour la direction, la protection et la présence manifeste de Dieu.
2. Chants de louange
3. Lire Jacques 4.8-10. Passer un temps de prière dans la solitude pour votre propre état spirituel.

C. Prier pour les besoins spéciaux dans votre communauté

Passage biblique: 2 Chroniques 7:14

1. Inviter les responsables clés de s'avancer et prier pour les sujets essentiels pour votre communauté.
2. Lire Joël 2.28. Prier pour une effusion du Saint-Esprit dans votre communauté

D. Petits cercles de prière

1. Regrouper les hommes ensemble et les femmes ensemble
2. Partager vos besoins personnels. Les pasteurs sont également victimes des critiques, du manque d'engagement des membres, de la compétition et de la peur de l'échec. Ne commentez pas les requêtes de prière.
3. Faites le tour en demandant à chacun de prier pour la personne qui est à sa droite jusqu'à ce que tout le monde ait prié.

E. La prière qui déplace les montagnes

Passage biblique: Jérémie 33.1-11

1. Priez pour les membres de la famille : parents et grands parents prient pour les enfants n'ayant pas le salut
2. Priez que les mariages soient restaurés, que les comportements changent et qu'il y ait une atmosphère de confession et de repentance.
3. Priez que les églises deviennent des maisons de prière pour toutes les nations, pour les membres de conseil et les responsables.

F. Réveil, Renouveau

Passages bibliques: Actes 3.19; Ezéchiël 37;
Psaume 85.6

1. Priez pour les thèmes bibliques sur le réveil, le renouveau et une nouvelle effusion du Saint-Esprit.
2. Invitez la génération suivante de responsable ayant moins de quarante ans à venir s'agenouiller ; entourez les et dites une prière pour le renouvellement

G. Prières de louange et d'actions de grâce

Passages bibliques: 1 Chroniques 29.11-13, Ps 95.1-6, Ps 100

1. Mettez-vous en groupes de trois. Rendez grâce à Dieu pour ce qu'il a fait durant ces derniers jours ou ces dernières heures. Continuez à prier à partir de vos promesses préférées de la Bible sur la foi et l'espérance.

Concert de prière et de louange

Un concert de prière et de louange est un moment durant lequel l'assemblée se retrouve pour lire la Bible, chanter, témoigner des réponses à la prière et s'encourager mutuellement.

Le programme doit être préparé à l'avance. Les chants et autres responsabilités devront être confiés à diverses personnes afin qu'il y ait une variété de personnes dirigeant le culte.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de concert de prière et de louange. Les programmes peuvent ensuite être adaptés à votre contexte.

Modèle de concert de prière et de louange

- *Distribuez à l'avance ce guide aux personnes qui ont été choisies pour coordonner afin de les préparer au à diriger l'assemblée.*
- *Sélectionnez autant de responsables et de lecteurs que possible.*
- *Veillez suivre le texte ci-dessous sur les prières*
- *Veillez lire tous les versets à partir de la version Louis Segond.*

Pasteur ou directeur de la louange: Bienvenus à une maison de prière pour les nations. « Ma maison sera appelée une maison de prière pour toutes les nations » (Marc 11.17). Veuillez vous lever et unissons nos voix dans l'adoration et la louange. Louons ensemble..

Directeur de la louange: Chants de louange et d'adoration – 15 minutes:

Chants suggérés : Nous venons dans ta maison, Dieu Tout-Puissant.

Prières de louange et d'adoration

Responsable A: Lire Psaume 96

Chant d'assemblée: A toi la gloire

Tout le monde prie à l'unisson: Dire des prières de louanges, d'adoration et d'actions de grâce

Prières de réflexion et de confession

Responsable B: Lire 2 Corinthiens 7.1

Chant d'assemblée: Miséricorde insondable ou Entre tes mains j'abandonne.

Mettez-vous à genoux à votre place pour un temps de réflexion en silence et des prières de confession et de repentance.

Prières pour un réveil de la sainteté

Responsable C: Lire Habakuk 3.2

Chant d'assemblée : Saint, Saint, Saint est le Seigneur

Mettez-vous en groupes de trois à cinq et priez pour le réveil de la sainteté en Afrique

Prières d'intercession

Responsable D: Lire Zacharie 4.6

Chant d'assemblée: J'ai décidé de suivre Jésus

Priez en groupes de trois ou cinq. Priez pour les responsables d'église

Prières pour ceux et celles qui sont pas sauvés (es)

Responsable E Lire Psaume 2.7-8

Chant d'assemblée: Cherchons les, Cherchons les

Intercédez à l'unisson pour ceux et celles qui ne connaissent pas Jésus Christ comme leur Sauveur personnel.

Prière pour les familles

Responsable F: Lire Genèse 18.19; Deutéronome 6.6

Chant d'assemblée: Quel ami fidèle et tendre

Mettez vous en groupes de deux et priez mutuellement pour vos familles. Priez également pour les familles en général

Prières pour la guérison

Responsable G: Lire Exode 15.26b

Chant d'assemblée: Dieu va faire des miracles

J'invite ceux qui ont des problèmes de santé à s'avancer pour la prière, et j'invite les autres à se joindre à eux dans la prière

Prières d'actions de grâce

Responsable H: Lire le Psaume 100

Chant d'assemblée: Merci d'un cœur reconnaissant

Faire à l'unisson des prières d'actions de grâce et d'adoration

Prière pour les champs en Afrique et pour la région Responsable A:

A présent, nous allons prier pour chacun des sept champs de notre région. Nous allons commencer par les champs de l'Afrique centrale et de l'Afrique de l'Est. Révérend Paul Mtambo est le directeur du champ de l'Afrique Centrale. Révérend Don Gardner est le directeur du champ de l'Afrique de l'Est.

Je vous invite à vous lever. Lisons ensemble le Psaume 96.2-3 (projeter sur un écran si possible) : « Chantez à l'Eternel, bénissez son nom, Annoncez de jour en jour son salut! Racontez parmi les nations sa gloire, Parmi tous les peuples ses merveilles! » (Psaume 96.2-3).

J'invite les personnes à ma **droite** à former de petits cercles pour prier ensemble pour le champ de l'Afrique centrale et le révérend Mtambo, les surintendants de district et les pasteurs. Les personnes sur ma **gauche**, veuillez former de petits cercles et prier pour le champ de l'Afrique de l'Est et le révérend Gardner, les surintendants de district et les pasteurs.

Priez pour quelques-uns de ces sujets pour chaque champ : la présence manifeste de Dieu, l'évangélisation, la formation de disciples, la sainteté, la croissance de l'église, les responsable de districts et les leaders, l'expansion stratégique de l'œuvre missionnaire, l'intendance dans un esprit de sacrifice et un authentique renouvellement spirituel.

A présent, j'invite les petits groupes à prier pendant deux minutes. Lorsque les chants commenceront, veuillez terminer votre temps de prière.

Chant: Il a dominé la mort et l'enfer

Responsable B: Nous continuons à prier et mettre l'accent à présent sur les champs de la Corne de l'Afrique et lusophone. Le révérend Ermias Choliye est le directeur du champ de la Corne de l'Afrique. Le Dr Paulo Sueia est le directeur du champ lusophone.

Je vous invite à vous lever ensemble. Lisons à l'unisson le Psaume 22.28-29 (projeter sur un écran si possible) : « Toutes les extrémités de la terre penseront à l'Eternel et se tourneront vers lui; Toutes les familles des nations se prosterneront devant ta face. Car à l'Eternel appartient le règne: Il domine sur les nations » (Psaume 22.28-29).

J'invite les personnes à ma **droite** à former de petits cercles pour prier ensemble pour la Corne de l'Afrique et le révérend Choliye, les surintendants de district et les pasteurs. Les personnes sur ma **gauche**, veuillez former de petits cercles et prier pour le champ lusophone et le révérend Sueia, les surintendants de district et les pasteurs.

Priez pour quelques-uns de ces sujets pour chaque champ : la présence manifeste de Dieu, l'évangélisation, la formation de disciples, la sainteté, la croissance de l'église, les responsables de districts et les leaders, l'expansion stratégique de l'œuvre missionnaire, l'intendance dans un esprit de sacrifice et un authentique renouvellement spirituel.

A présent, j'invite les petits groupes à prier pendant deux minutes. Lorsque les chants commenceront, veuillez terminer votre temps de prière.

Chant: Jésus Christ est Seigneur

Responsable C: Nous continuons à prier et à présent nous mettrons l'accent sur les champs du Centre de l'Afrique et de l'Ouest. Révérend Chanshi Chanda est le directeur du champ du Centre de l'Afrique. Révérend Mark Louw est le directeur du champ de l'Afrique de l'Ouest.

Je vous invite à vous lever. Lisons à l'unisson le Matthieu 24.14 (projeter sur un écran si possible) :
« Cette bonne nouvelle du royaume sera prêchée dans le monde entier, pour servir de témoignage à toutes les nations. Alors viendra la fin. »

J'invite les personnes à ma **droite** à former de petits cercles pour prier ensemble pour le champ du Centre de l'Afrique et le révérend Chanda, les surintendants de district et les pasteurs. Les personnes sur ma **gauche**, veuillez former de petits cercles et prier pour le champ de l'Afrique de l'Ouest et le révérend Louw, les surintendants de district et les pasteurs.

Priez pour quelques-uns de ces sujets pour chaque champ : la présence manifeste de Dieu, l'évangélisation, la formation de disciples, la sainteté, la croissance de l'église, les responsables de districts et les leaders, l'expansion stratégique de l'œuvre missionnaire, l'intendance dans un esprit de sacrifice et un authentique renouvellement spirituel.

A présent, j'invite les petits groupes à prier pendant deux minutes. Lorsque les chants commenceront, veuillez terminer votre temps de prière.

Chant: Hosannah, au plus haut des cieux

Responsable D: Nous terminerons notre prière avec le champ de l'Afrique Australe et le bureau régional. Révérend Collin Elliot est le directeur du champ de l'Afrique Australe. Dr Filimao Chambo dirige l'église en Afrique. Veuillez former des petits cercles là où vous êtes et préparez vous à élever la voix pour prier ensemble.

J'invite les personnes à ma **droite** à former de petits cercles pour prier ensemble pour le champ de l'Afrique Australe et le révérend Elliot les surintendants de district et les pasteurs. Les personnes sur ma **gauche**, veuillez former de petits cercles et prier pour le bureau régional, le Dr Filimao Chambo et son équipe.

Priez ensuite pour votre surintendant de district, les pasteurs de votre district et votre pasteur.

Priez pour quelques-uns de ces sujets: la présence manifeste de Dieu, l'évangélisation, la formation de disciples, la sainteté, la croissance de l'église, les responsables de districts et les leaders, l'expansion stratégique de l'œuvre missionnaire, l'intendance dans un esprit de sacrifice et un authentique renouvellement spirituel.

A présent, j'invite les petits groupes à prier pendant deux minutes. Lorsque les chants commenceront, veuillez terminer votre temps de prière.

Après le chant, vous êtes libre d'avoir un temps de communion fraternelle (avec un repas si possible) avec une vision et une passion renouvelées pour notre mission de faire des disciples à l'image de Christ dans les nations en commençant en Afrique.

Chant: Il est exalté

Directeur de la louange: Musique de la fin : Nous adorons Adonāi.

Jeûne pour le réveil de la sainteté

*Publiez un jeûne, une convocation
solennelle!*

*Assemblez les vieillards, tous les habitants
du pays,*

*Dans la maison de l'Eternel, votre Dieu,
Et criez à l'Eternel!*

Joël 1.14

Qu'est-ce que le jeûne?

Jeûner c'est manger en petite quantité ou s'abstenir totalement de nourriture soit par nécessité ou par désir.

Le jeûne est une discipline spirituelle qui a commencée à l'époque de l'Ancien Testament. Le premier récit de jeûne que nous voyons dans la Bible se trouve en Exode 34.27-28 : « L'Eternel dit à Moïse: Ecris ces paroles; car c'est conformément à ces paroles que je traite alliance avec toi et avec Israël. Moïse fut là avec l'Eternel quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea point de pain, et il ne but point d'eau. Et l'Eternel écrivit sur les tables les paroles de l'alliance, les dix paroles »

Jésus a jeûné pendant quarante jours dans le désert avant d'être tenté par le diable (Matthieu 4.1-11) et il a démontré que nous pouvons surmonter les grandes tentations que l'ennemi met sur notre chemin en connaissant, en croyant, et en récitant la Parole de Dieu.

Il y a d'autres versets sur le jeûne dans la Bible tels que

Luc 2.36-37, Actes 13.1-3 et Actes 14.23.

Le jeûne spirituel implique de laisser certaines activités ainsi que de réduire la consommation de nourriture et de les remplacer par la pratique de la prière et la réflexion sur les questions spirituelles. C'est un temps où on se remet à Dieu pour avoir la force, la clarté d'esprit et de cœur et la direction. C'est un temps pour mettre l'accent sur la communion avec Dieu.

Il existe généralement trois types de jeûnes : le jeûne *normal* où on ne prend pas de nourriture pendant une période définie bien qu'on puisse consommer des liquides. Le jeûne *partiel* où l'alimentation est limitée, bien qu'un peu de nourriture soit permis. Le jeûne *complet* où il y a une abstinence totale de toute forme de nourriture et de liquide.³

Jeûner de choses autres que la nourriture pourrait inclure s'abstenir de divertissement et de lecture, choisir un temps de solitude et de silence pour rechercher la face de Dieu, s'abstenir de relations sexuelles.

- Le jeûne pour le réveil de la sainteté doit toujours s'accompagner de prière, de confession des péchés et d'étude de la parole de Dieu. (Psaume 51.1-13, Psaume 119.9-16).
- Le jeûne doit être toujours fait dans un esprit d'humilité (Esaïe 58.5).
- Il doit être fait avec un cœur sincère et avec le seul objectif de glorifier Dieu (Matthieu 6.16-18).
- Le jeûne doit être fait avec un cœur joyeux et reconnaissant (Matthieu 6.17-18).

³ Elwell, W. A., & Comfort, P. W. (2001). *Tyndale Bible dictionary*.

- Le jeûne doit toujours être accompagné d'obéissance aux commandements de Dieu (Esaïe 58).
- Une autre manière de détourner l'attention des autres sur nous c'est que nos besoins et nos désirs soient axés sur les autres et que nous répondions à leurs besoins durant notre temps de jeûne (Esaïe 58.6-7)

Quelques points pratiques pour le jeûne

- Il est plus facile pour certaines personnes de jeûner. Commencez par sauter un repas puis augmentez progressivement votre temps de jeûne.
- Les personnes ayant des maladies chroniques telles que le diabète doivent consulter leur médecin avant de commencer à jeûner
- Les enfants peuvent jeûner en s'abstenant pendant un temps de jouer et d'utiliser des jouets et des bonbons.
- Prévoyez des réunions de prière et des groupes d'études bibliques durant les périodes de jeûne pour vous encourager mutuellement
- Prévoyez de couper le jeûne ensemble en partageant la sainte cène et en prenant un repas léger ensuite
- Ne mangez pas excessivement après une longue période de jeûne car votre système digestif aura besoin de temps pour s'habituer de nouveau à la nourriture
- « Recevoir la meilleure bénédiction de Dieu à l'issue d'un jeûne requiert un engagement solide. Prévoir chaque jour un temps spécial avec Dieu est absolument important pour atteindre une communion intime avec le Père. Vous devez vous

dévouer à rechercher la face de Dieu, même (et spécialement) durant ces moments où vous vous sentez faible, vulnérable ou irritable. Lisez Sa parole et priez durant les heures de repas. Méditez sur Lui lorsque vous vous réveillez au milieu de la nuit. Chantez Ses louanges chaque fois que vous le voudrez. » (Dr Bill Bright, Votre guide personnel de jeûne et de prière)

Le guide de prière et de jeûne a été conçu par Révérend Samantha Chambo, coordinatrice de la MNI en Afrique.