

IL EST ÉCRIT: L'HOMME NE VIVRA PAS DE PAIN SEULEMENT, MAIS DE TOUTE PAROLE QUI SORT DE LA BOUCHE DE DIEU. MATTHIEU 4 : 4

LE JEÛNE

(Extraits d'EGW : CNA, Section 10)

- **La victoire sur l'appétit**

« La première grande tentation eut lieu sur le terrain de l'appétit aussi bien en ce qui concerne le Christ qu'en ce qui concerne le saint couple qui se trouvait en Eden. **Note rédemption a commencé à l'endroit même où avait commencé notre ruine.** CNA 219.1 »

« **Le Christ ne fut pas vaincu par les fortes tentations de l'ennemi, et ce fait constitue un encouragement pour chaque âme qui lutte contre la tentation.** CNA 220.1 »

Le jeûne du Sauveur contient un enseignement pour nous qui vivons en des temps difficiles. **CNA 223.2**

- **Les bienfaits du jeûne**

« **Le jeûne et des prières ardentes ont amené le Seigneur à révéler les trésors de sa vérité.** CNA 221.2 »

« Le jeûne et la prière se recommandent particulièrement pour certains cas précis. Dans la main de Dieu **ils constituent un moyen pour purifier le cœur et pour fortifier les facultés de perception de l'intelligence.** CNA 222.2 »

« Dans beaucoup de maladies, **le meilleur remède est de supprimer un ou deux repas afin que les organes digestifs surmenés puissent se reposer.** CNA 224.2 »

ÉVITER LES EXTRÊMES EN ALIMENTATION

(Extraits CNA, Section 11)

« Les partisans d'une réforme alimentaire doivent la présenter à leur table sous le jour le plus favorable. CNA 229.2 »

« Si la nourriture doit être préparée avec **simplicité**, il faut néanmoins qu'elle soit **appétissante.** CNA 235.2 »

« Il est contraire à la réforme sanitaire, après avoir éliminé la grande variété d'aliments nocifs et malsains, d'aller vers l'extrême opposé et de ramener le régime à un niveau trop bas, qualitativement et quantitativement. **Au lieu d'être une réforme sanitaire, c'est une déformation sanitaire.** CNA 251.1 »

« Ceux qui ont vraiment compris les lois de la santé évitent les extrêmes. Ils choisissent leurs aliments non seulement pour satisfaire leur appétit mais pour fortifier leur corps. **Ils cherchent à maintenir toutes leurs énergies dans le meilleur état possible pour les mettre au service de Dieu et de leurs semblables.** CNA 232.5 »

« Le Seigneur désire que son peuple soit raisonnable sur tous les points de la réforme sanitaire, **mais nous ne devons pas tomber dans les extrêmes.** CNA 241.1 »

LA RECETTE DU JEÛNE

Ingrédients :

«L'esprit du vrai jeûne et de la prière est l'esprit qui s'ouvre et à Dieu l'intelligence, le cœur et la volonté. CNA 224.»

«Adorer Dieu en esprit et en vérité (Jean 4 :24)»

- Recherchez sincèrement Dieu (Esdras 8: 21-23)
- Humiliez-vous et renoncez à votre propre volonté (Luc 4: 1,2)
- Demandez pardon à Dieu et aux autres (Joël 2: 12-15)
- Mettez à part un temps dans un lieu calme pour être seul(e) avec Dieu (Lévitique 16: 29-31 et Romains 14: 1-4)
- Priez sans cesse (1 Thessaloniciens 5:17)



Qualité réformée

- En tout temps
- Gratuit

« Quand le Christ était le plus cruellement assailli par la tentation, il ne mangeait pas. Il se recommandait à Dieu et sa soumission absolue à la volonté de son Père lui donnait la victoire. Plus encore que tous les autres chrétiens dans le monde, ceux qui ont discerné la vérité pour les derniers temps devraient suivre dans la prière le grand exemple du Christ. CNA 220.2 »



7 clés pour éviter les extrêmes dans la Réforme

- 1. Fondation** - Comprendre pourquoi se lancer dans la réforme. Quels fondements divins ?
- 2. Éducation** - S'informer et s'éduquer sur les besoins de l'organisme pour éviter les carences.
- 3. Bonne transition** - Une fois renseigné, penser à remplacer correctement les aliments nocifs retirés (par exemple ne pas remplacer par une alimentation trop sucrée ou trop liquide : «une large consommation de porridge ne convient pas aux organes digestifs, du fait surtout de sa haute teneur en liquide. CNA 235.3 »).
- 4. Émancipation** - S'affranchir des coutumes. Considérer le fait que manger en trop grande quantité ou trop souvent, même des aliments sains (apéritifs, goûters, grignotages conviviaux, pause café, etc.) a ses impacts physiologiques, mentaux et spirituels.
- 5. Individualisation** - Chaque personne est unique et a des besoins qui lui sont propres. L'alimentation doit donc être adaptée à chacun. Ce qui me convient peut ne pas convenir aux autres.
- 6. Application** - Il est important de varier ses repas et de cuisiner avec soin.
- 7. Soumission** - Ne pas aller au-delà de ce que Dieu demande. Ne pas s'appuyer sur sa propre sagesse. «N'empruntez pas vos idées aux hommes, mais progressez d'une manière intelligente dans la crainte du Seigneur. CNA 249.2»

Témoignage de Féline

Ayant grandi dans une famille protestante, on ne m'a jamais parlé de prendre soin de mon corps et de mon esprit dans ma congrégation. Au cours de mes huit premières années au sein de l'église adventiste, j'ai eu le temps d'entendre parler de réforme et d'observer de nombreuses personnes dans leur style de vie et dans leur alimentation en particulier.

J'en suis venu à me questionner sur leur régime simple et végétal. J'ai commencé donc à faire des recherches sur les liens entre santé spirituelle, santé physique et alimentation. À cette même période j'ai entendu le témoignage d'un frère adventiste qui expliquait avoir retrouvé la santé par son changement d'alimentation.

Tout cela m'a interpellé et alors que je souffrais d'allergie au pollen je me suis dit que j'allais faire pareil pour voir ! Et ce qui se passa fut un merveilleux miracle: je n'ai plus eu d'allergie et j'ai retrouvé une énergie que je n'avais plus ! Depuis mon arrivée en France, j'étais tout le temps fatiguée bien que faisant des nuits complètes de sommeil j'avais besoin de grasse matinée en me levant à 11h. Et même avec ça, je manquais de vitalité, je mangeais tout et n'importe quoi: j'avais pris du poids comme je n'avais jamais eu (passant de 38 à 44) que je ne perdais pas.

Après la mise en place de la réforme alimentaire, avec une augmentation significative d'aliments crus (j'ai d'ailleurs mes germoirs et plants de graines de tournesol), la différence fut nette: regain de vigueur, retour à mon poids de forme et de l'énergie ! En plus, j'ai pu constater des changements sur le caractère: plus docile et obéissante au Christ.

J'ai appris et redécouvert que dans 1 Corinthiens 10:31 il est dit de TOUT faire pour la gloire de Dieu. TOUT et non pas à moitié. Ce qui implique tous les domaines de la vie, alimentation compris.

Si je devais donner un conseil pour commencer une réforme ce serait d'y aller petit à petit. De bien se renseigner d'abord par rapport aux bonnes combinaisons alimentaires. Je vous y encourage vivement: il n'y a que des bénéfices, à tous les niveaux !



Questions/Réponses

Quel est le jeûne recommandé pour le peuple de Dieu en ces temps troublés ?

« Le vrai jeûne, qui peut être recommandé à tous, consiste dans l'abstention de toute nourriture excitante et dans l'usage modéré d'une nourriture simple, saine et appropriée, dont Dieu nous a abondamment pourvus. Les hommes doivent moins penser à ce qu'ils mangent et boivent matériellement, et se soucier davantage de la nourriture céleste qui anime et tonifie toute leur vie religieuse. » CNA 223.3

« Dès maintenant et jusqu'à la fin des temps, le peuple de Dieu doit être plus fervent, plus vigilant, se confiant non dans sa propre sagesse mais dans la sagesse de son Chef. Il doit consacrer certains jours au jeûne et à la prière. Une abstention totale de nourriture ne lui sera peut-être pas demandée, mais il devra user modérément d'aliments naturels et sains. » CNA 223.4

A LA DÉCOUVERTE DE LA GERMINATION !

QUAND LA CROISSANCE NATURELLE NOUS ENSEIGNE SUR LA CROISSANCE SPIRITUELLE

Activité : Fais comme Féline! Avec l'aide de tes parents, fais germer des graines de tournesol pour faire le plein d'énergie! Tu vas aussi découvrir de grandes leçons concernant la foi et la croissance spirituelle!



1) Trouvez la bonne terre : un cœur ouvert et disposer à la parole de Dieu.

Marc 4:1-20

-Mélanger du terreau de semis avec un peu d'eau dans un bac avec des trous pour évaporation.

-Y parsemer les graines.

2) Prendre un temps à part avec Dieu afin de mieux le connaître par l'étude de sa parole, dans la prière (le jeûne) et des expériences vivantes avec lui.

Matthieu 4:1-11; 1 Corinthiens 2:11

-Les laisser 5 jours dans un sac opaque à l'abri de la lumière.

3) Demandez le Saint-Esprit chaque jour. Priez sans cesse !

2 Corinthiens 3:17; Romains 15:13; 1 Corinthiens 6:19-20; Jean 14:16; Jean 14:26; Luc 11:13; Ezéchiel 36:27

-Quand les pousses prennent, laisser à l'air et sous une lumière légère.

4) Partager avec les autres la parole et l'amour de Dieu.

Matthieu 28:19-20; Actes 4:31

-Arroser un peu tous les jours (avec un spray)

-Bien poussé ! Le plein d'énergie prêt à être déguster !



QUE DIEU SOIT GLORIFIÉ DANS VOTRE PLEINE SANTÉ !

Références du bulletin : d'EGW : Ellen Gould White

CNA : Conseils sur la Nutrition et les Aliments

Images : Tableau des fruits&légumes de saison d'Encelade Media Group

Conception et rédaction : Ministère Adventiste Santé&Tempérance (AST) de l'Eglise de Créteil – 1 rue Tirard 94000

Contact : ast.creteil@gmail.com