

relaxation avec le jeûne et à l'attente de Dieu.

Enfin, nous avons montré comment cesser un jeûne afin d'en obtenir les meilleurs bénéfices.

Le jeûne est à la fois un devoir et un privilège que nous avons, nous, chrétiens. Saisissons l'appel de Dieu à prier et à jeûner individuellement et en groupe en ayant confiance qu'il accomplira sa promesse et récompensera ceux qui le cherchent avec zèle.

* * * * *

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	page 3
1. Tous les chrétiens doivent-ils jeûner?	page 5
2. Comment se préparer pour un jeûne?	page 6
3. Quel est le but du jeûne?	page 11
4. Combien de temps doit-on jeûner?	page 14
5. Que se passe-t-il lors d'un jeûne?	page 16
6. Y a-t-il des réactions physiques désagréables?	page 18
7. Comment tirer le meilleur profit d'un jeûne pour le corps?	page 21
8. Existe-t-il différents types de jeûnes?	page 23
9. Le sabbat et le jeûne	page 25
10. Comment cesser le jeûne?	page 29
11. En résumé	page 31