

Le jeûne de Daniel du 1^{er} au 21 septembre

Au cours des dernières années, nous avons réservé les 21 premiers jours de septembre pour redémarrer. Nous nous concentrons sur une alimentation simple à base de plantes; un qu'on peut obtenir directement dans nos jardins. Mais ce n'est pas seulement une question de nourriture. Il s'agit aussi de ce que nous nourrissons notre esprit. Où se concentre-t-on? Sommes-nous dictés par le monde ou destinés au paradis? C'est un moment personnel. Bien sûr, vous pouvez attirer autant de personnes que vous le souhaitez, mais ce n'est pas censé être un fardeau. Si c'est le cas, alors ça perd son sens. Peut-être que tu n'as pas de jardin, ce n'est pas un problème. Essayez de préparer des repas simples à base de plantes. Laisse tomber la viande et tous les aliments préparés et mange simplement. Asseyez-vous ensemble en famille pour profiter de ce moment. Pas de téléphones, pas de gadgets, juste l'un l'autre. Réjouissez-vous de la compagnie des uns et des autres.

Nourris ton corps.

Nourris ta vie spirituelle.

Nourris ton esprit