

Partenaires de Jésus

SABBAT APRÈS-MIDI

Etude de la semaine : *Mc* 1.21-35; *Lc* 4.31-42; *Mt* 6.14, 15; 25.34-46; 26.36-44; *Ps* 31.25.

Verset à mémoriser : « Demeurez en moi, comme moi en vous. Tout comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure dans la vigne, vous non plus, si vous ne demeurez pas en moi » (*Jn* 15.4)

Ces dernières années, la recherche a montré les effets positifs de la ferveur religieuse, de la foi, de la spiritualité, de la prière, du pardon, de l'espérance et de la fréquentation d'une Église sur la santé, y compris la santé mentale. Un grand nombre de publications scientifiques ont évoqué le lien existant entre foi religieuse, mental positif et bien-être émotionnel. Surprise!

Il n'y a là rien de magique ; le facteur « foi » ne s'applique qu'aux croyants profondément engagés dans leurs principes religieux. Le psychiatre Montagu Barker, spécialiste de la relation entre la religion et la santé mentale, affirme que la religion protège puissamment des maladies mentales, mais seulement dans le cas cité ci-dessus. Sinon, la religion peut être source de culpabilité et de troubles émotionnels, mentaux et comportementaux.

Cette semaine, nous abordons le plus bel exemple qui soit, Jésus, pour apprendre comment acquérir une foi très profonde. En étudiant sa vie et en maintenant une relation intime avec lui, on met en place de solides reflexes de croissance spirituelle, qui eux-mêmes sont facteurs de santé mentale.

La prière et l'étude de la Bible, l'adoration, la pratique du pardon, l'esprit de service, l'espérance et la confiance en Dieu sont des voies sûres qui conduisent à la maturité spirituelle et à la santé mentale. Avec Jésus comme modèle, nous ne nous égarerons pas.

** Étudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 26 mars.*

Un Seigneur en prière

Lisez Mc 1.21-35; Lc 4.31-42. Qu'apprend-on sur la façon dont Jésus avait l'habitude de prier? Qu'est-ce que cela nous indique sur notre besoin de prier?

Jésus s'est rendu à la synagogue ce sabbat-là à Capharnaüm, enseignant les Ecritures à un groupe étonné de fidèles qui ont reconnu son autorité et assisté à la façon dont il a guéri un homme possédé d'un démon. Après la réunion, Jésus et ses disciples se sont rendus dans la maison de Simon et André, où ils ont guéri la belle-mère de Simon. Au coucher du soleil, « toute la ville » (Mc 1.33) s'est rassemblée autour de Jésus, lui amenant des malades de toutes sortes et des personnes possédées par des démons pour qu'il les guérisse.

« Jamais auparavant la ville de Capharnaüm n'avait vécu une journée comme celle-là. L'air était rempli de cris de triomphe et de délivrance. Jésus n'a cessé de travailler que lorsque la dernière personne souffrante a été guérie. La nuit était déjà bien avancée quand la multitude est partie et que le silence est revenu dans la maison de Simon. » - Ellen WHITE, *Lift Him Up*, p. 86.

La journée avait certainement été exténuante pour Jésus. Pourtant, il s'est réveillé de bonne heure le lendemain matin. Il avait besoin de communier avec son Père ; c'est pourquoi il s'est levé avant l'aube et s'est rendu dans un lieu désert pour y prier. Jésus, le Fils de Dieu, lui qui était auprès du Père « avant que le monde soit » (Jn 17.5), lui qui avait créé l'univers entier (Jn 1.3), ressentait néanmoins le besoin de prier. Quel concept remarquable !

Après des journées stressantes, on a tendance à repousser à plus tard la prière et la communion avec Dieu. Mais c'est précisément durant ces moments de dépense nerveuse que l'on a le plus besoin du baume apaisant de la prière et de passer du temps avec la Parole de Dieu. Jésus en était conscient et veillait à rester proche de son Père. Si Jésus éprouvait ce besoin, combien plus devrions-nous l'éprouver nous-mêmes !

La prière est une source positive de bien-être et de santé mentale. Même si on ne sait pas grand-chose sur la prière, ni comment elle fonctionne ni même pourquoi elle est efficace, nous sommes exhortés à prier (Lc 18.1; 2).36; Rm 12.12). Qui n'a pas senti, en priant et en étudiant la Parole, l'impact bénéfique de ces moments passés en communion avec le Seigneur? Il n'est pas nécessaire de comprendre tous les aspects mystérieux de la prière pour savoir combien il est essentiel d'avoir une relation intime avec Dieu.

Passez-vous du temps à prier ? À étudier la Parole de Dieu ? Comment donner davantage de sens à vos moments de culte privé, de sorte que votre vie en soit transformée ? Et même s'il est essentiel de passer du temps à prier et étudier la Parole, cela ne suffit pas. Que faut-il de plus ?

LUNDI 21 *mars*

Culte et communauté ecclésiale

Jésus allait régulièrement à la synagogue le sabbat (*Lc 4.16*). Son exemple donne une idée de l'importance de la communauté. La notion de « chrétien isolé », loin du corps des fidèles, n'est pas biblique. Qu'il y ait dans la Bible des exemples occasionnels ne prouve nullement qu'il s'agit là du plan de Dieu. Tout au long des Ecritures, nous avons sous les yeux le modèle du peuple de Dieu en tant que communauté, groupe œuvrant dans l'unité pour le bien de chacun et pour l'Eglise dans son ensemble.

Lisez 1 Co 12-31; Ep 4.15, 16. Qu'indiquent ces versets sur notre rôle et notre place dans la communauté ecclésiale au sens large?

Il est intéressant de noter que ces dernières années, des études réputées fiables ont montré que les personnes qui fréquentent une Eglise et participent régulièrement aux cultes (comparés à ceux qui ne le font pas) :

- Risquent moins de souffrir de l'abus d'une substance quelconque.
- Vivent leur sexualité de façon plus responsable.
- Sont moins tentés par des comportements à risque.
- Ont davantage le respect des valeurs morales dans les affaires et tout travail qui s'y rapporte.
- Ont un réseau social plus riche et un groupe de soutien plus généreux
- Ont davantage d'estime de soi et d'efficacité personnelle.
- Gèrent mieux leurs pertes (mort d'êtres chers, désastres, complications de santé, etc.)
- Cultivent davantage les émotions positives (amour, pardon, contentement, etc.)
- Se laissent moins entraîner par des émotions négatives (culpabilité, peur, hostilité, colère, etc.)

Le fait d'appartenir à une Eglise est une grande source de bénédiction. Un tel environnement joue un rôle thérapeutique pour l'âme et le corps. Il est vrai que parfois des problèmes surgissent au sein de la communauté, et certains s'en vont en colère et amers ; mais le plus souvent, ceux qui parviennent à surmonter leurs difficultés trouvent dans l'Eglise un soutien, une fraternité et des encouragements qu'ils ne rencontreraient nulle part ailleurs. Réfléchissez à ce que serait l'Église si tous les membres prenaient à cœur ces mots de Paul: « Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi du Christ. » (*Ga 6.2*)

Quels liens entretenez-vous avec le corps des fidèles de votre Église locale ? Faites-vous partie de ceux qui donnent ou de ceux qui reçoivent ? Pourquoi avez-vous parfois besoin de recevoir ? Par ailleurs, si nous nous rendions tous à l'Église dans le but de donner de nous-mêmes dans la mesure où cela nous est possible, quelle sorte de communauté serait la nôtre ?

MARDI 22 *mars*

Le pardon

«*Jésus disait : Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font. » (Lc 23.34)*

Lisez Mt 6.14, 15. Quel puissant message Jésus donne-t-il ici, et qui a des conséquences éternelles pour chacun de nous ?

Jésus enseignait à ses disciples à prier ainsi : « *Remets-nous nos dettes, comme nous aussi nous l'avons fait pour nos débiteurs* », (6.1.2). Il insistait ensuite pour dire, aux versets 14, 15, que si nous ne désirions pas pardonner, Dieu ne nous pardonnera pas non plus.

C'est là une pensée terrifiante. Nous sommes tous pécheurs, et c'est pourquoi nous avons tous besoin du pardon divin. Il nous faut apprendre à pardonner si nous voulons nous-mêmes recevoir le pardon!

Le pardon est essentiel parce qu'il permet de restaurer et de maintenir de bonnes relations. Le Seigneur sait combien le fardeau du péché est lourd et que c'est grâce au pardon qu'on en est délivré - grâce au pardon reçu de Dieu et grâce à celui que l'on accorde aux autres.

L'expérience du pardon est utile, non seulement pour ceux qui le reçoivent, mais aussi pour ceux qui l'accordent. La grâce et la générosité dont nous faisons ainsi l'expérience nous rapprochent de Dieu et contribuent à former notre caractère.

Une étude menée auprès de personnes récemment divorcées montre la différence existant entre celles qui souhaitent pardonner et celles qui ne le souhaitent pas. Mark Rye, universitaire de l'Iowa, a recruté 199 personnes divorcées inscrites à des organismes pour personnes seules et à des groupes de guérison pour divorces en relation avec des Eglises. Les chercheurs ont découvert que les personnes ayant pardonné à leur ex-conjoint jouissaient d'une meilleure santé mentale, ce qui n'est guère surprenant. Comparées aux personnes qui ne souhaitaient pas pardonner, elles éprouvaient davantage de bien-être et de satisfaction spirituelle, et moins de colère et de sentiments dépressifs.

Ce n'est pas la seule expérience isolée. Les études faites ces dernières décennies sont claires. Le pardon fait diminuer les sentiments dépressifs et l'anxiété, augmente l'estime de soi et le bien-être émotionnel. Pour résumer, le pardon est un bienfait à plusieurs niveaux, tandis que le fait d'entretenir de la rancœur est dangereux pour l'âme comme pour le corps.

Cela nous surprend-il? Lequel d'entre nous n'a pas éprouvé un sentiment de guérison et de soulagement en pardonnant à ceux qui l'ont blessé ?

Comment mettre en œuvre le conseil de Paul : « *Supportez-vous les uns les autres et faites-vous grâce, si quelqu'un a se plaindre d'un autre ; comme le Seigneur vous a fait grâce, vous aussi, faites de même. » (Col 3.13) Quelles décisions allez-vous prendre pour pardonner à ceux qui vous ont blessé ?*

MERCREDI 23 mars

Le service

Les adventistes du septième jour ont cherché à évangéliser le monde, au cours de l'histoire, grâce à deux branches du ministère : l'enseignement et la prédication, la guérison et l'aide. Elles correspondent aux deux principaux aspects du ministère de Jésus (*voir Mt 9.35 ; Ac 10.38*). En outre, beaucoup de gens, dans le monde entier, connaissent les adventistes grâce à leur œuvre sanitaire et humanitaire.

Or ces deux branches très représentatives se sont institutionnalisées en de nombreuses régions. En conséquence, les simples membres ne s'y engagent pas directement. Certains offrent un soutien financier; d'autres laissent ces ministères à des professionnels; d'autres encore, malheureusement, les considèrent avec indifférence. Finalement, de nombreux croyants ne cherchent guère à faire « du bien » (*Ac 10.38*), passant ainsi à côté de magnifiques bénédictions. En effet, s'occuper des besoins d'autrui s'accompagne de grandes bénédictions personnelles. Le partage avec des personnes démunies, l'aide portée aux malades ou même le simple fait d'écouter les problèmes des autres est une source de bienfait pour la personne qui exerce ces ministères. Quelque chose en nous, que n'ont pas effacé six mille ans de péché, nous donne un sentiment de bien-être et de plénitude lorsque nous nous mettons au service des autres.

Lisez Mt 25.34-46. Que déclare Jésus ici ? Comment concilier ce passage avec Ep 2.8, 9?

On ne peut être sauvé par les œuvres. Si c'était le cas, personne ne serait sauvé. La grâce de Dieu, manifestée par le sacrifice de Jésus en notre faveur, est l'unique source de salut. Cependant, le fait d'accepter la grâce de Dieu produit effectivement des œuvres bonnes, qui révèlent la réalité de notre cheminement avec lui. Nos bonnes œuvres découlent du salut en Jésus, grâce à l'œuvre qu'il a accomplie pour nous. Les œuvres sont une conséquence naturelle du salut et non le moyen par lequel on est sauvé. Il est donc crucial de garder cette distinction constamment à l'esprit.

Il n'empêche que les croyants qui, par gratitude envers Dieu pour le salut qu'ils ont acquis en Jésus, se consacrent à autrui, reçoivent de magnifiques bénédictions émotionnelles et spirituelles. Nombreuses sont les personnes qui, aux prises avec leurs émotions, se sentiraient beaucoup mieux en détournant simplement leurs pensées d'eux-mêmes pour les tourner vers les autres.

Êtes-vous malheureux et insatisfaits ? C'est sans doute par ce que vous êtes trop absorbé par vos propres problèmes. Impliquez-vous pour aider les autres et voyez ce qui se passe.

JEUDI 24 mars

L'espérance et la confiance en Dieu

« *Soyez forts, que votre cœur soit courageux, vous tous qui attendez le SEIGNEUR!* »
(Ps 31.25) Pour quelles raisons est-il justifié de mettre son espérance dans le Seigneur?

Des études montrent que l'espérance est un facteur essentiel à la santé mentale. En matière de survie, les otages ayant conservé l'espoir s'en sortent mieux. L'espérance est un facteur motivant et une source d'endurance mentale et physique. La plupart des traitements contre la dépression sont efficaces chez les patients convaincus qu'une aide leur est nécessaire et que leur état est susceptible d'être amélioré. Et certes, la dépression et l'angoisse affligent souvent ceux qui ont de la vie une vision pessimiste, catastrophique, voire désespérée. Une attitude pleine d'espérance fait toute la différence dans la façon de voir les choses.

Mais il y a davantage que le seul espoir d'une fin positive à l'épreuve traversée. L'espérance religieuse transcende le fini et porte le regard vers l'éternité. Elle montre qu'il existe une réalité, des vérités et des promesses que le monde ne peut offrir. Il s'agit d'une espérance fondée en un Dieu créateur, qui, lui seul, est apte à donner ce que rien ni personne d'autre au monde ne peut donner.

Lisez Mt 26.36-44. Que nous apprend l'exemple de Jésus ici sur l'importance de placer sa confiance en Dieu, même lors de terribles épreuves ?

Ce passage montre combien le Sauveur s'est trouvé découragé. C'est par des mots soigneusement pesés que sont décrites les douloureuses émotions de Jésus: il éprouve de la tristesse et de l'angoisse, il est triste à mourir. Découragé et négligé par ses amis, non seulement il est tombé à genoux, face contre terre, mais il a demandé à son Père de lui apporter un soulagement. Ce dernier ne se produisant pas, il en a fait la demande une seconde fois, puis une troisième fois. Remarquez qu'à chaque fois, il demande aussi à ce que la volonté de Dieu soit faite. Finalement, Jésus a remis toute sa confiance dans le Père. Telle était sa façon d'être, telle devrait être la nôtre.

Placer sa confiance en Dieu quand tout va bien est une chose. Mais comment parvenir à lui faire confiance dans les moments difficiles ? Comment apprendre à lui faire confiance quand nos prières ne sont pas exaucées comme nous le souhaitons ?

VENDREDI 25 mars

Pour aller plus loin: *« Chacun doit l'entendre parler à son propre cœur. Ayant fait taire toutes les autres voix, et restant en la présence de Dieu, le silence de notre âme nous permettra d'entendre plus distinctement la voix d'En-Haut. "Arrêtez, dit-il, et sachez que c'est moi qui suis Dieu." (Psaume 46.11) Là seulement est le vrai repos où l'on se prépare, réellement, à travailler pour Dieu. Au milieu de la foule en tumulte, et malgré la tension d'une activité intense, l'âme, ainsi rafraîchie, se trouve entourée d'une atmosphère de lumière et de paix. Un parfum se dégage, manifestant une puissance divine, capable de toucher les cœurs. »* - Ellen WHITE, *Jésus-Christ*, « Venez à l'écart... et reposez-vous », p. 356.

« Tout rayon de lumière répandu sur autrui trouvera son reflet dans le cœur. Toute parole de bonté et de sympathie adressée aux hommes souffrants, tout acte tendant à délivrer les opprimés, tout don destiné à répondre aux besoins de nos frères, tout ce qui est donné ou fait à la gloire de Dieu, résultera en bénédictions pour nous. Ceux qui œuvrent ainsi, obéissant à une loi du ciel, seront approuvés de Dieu. Le plaisir de faire le bien donne aux sentiments une chaleur qui rejaillit sur le système nerveux, accélère la circulation sanguine et favorise la santé mentale et physique. » - *Idem*, *Testimonies for the Church*, vol. 4, p. 56.

A méditer

- Quels ont été l'effet de la prière et de l'étude biblique sur votre cheminement avec le Seigneur ? Ou en seriez-vous spirituellement si vous cessiez de pratiquer ces activités ? Rédigez votre témoignage sur ce que celles-ci signifient pour vous et pourquoi elles ont une telle importance pour votre cheminement avec le Seigneur.
- Quelles expériences avez-vous faites en relation avec votre communauté d'Église ? Comment en tirer un meilleur parti ? Comment aider votre Église à devenir un lieu où tous apprécient de venir, où tous sont accueillis, où tous découvrent le salut et le message de vérité présente que nous adressons au monde ? Quels sont les points forts de votre Église et dans quels domaines doit-elle s'améliorer ?
- Quelle expérience est la votre vis-à-vis du pardon -du pardon donné et du pardon reçu ? Qu'avez-vous appris d'utile pour ceux qui ont besoin d'apprendre à pardonner ?
- Imaginez qu'une personne vienne vers vous et vous dise : « Certes, je crois en Dieu, en Jésus et dans le salut, mais je n'arrive pas à marcher par la foi. Je ne parviens pas à placer ma confiance en Dieu. » Quels conseils pratiques lui donneriez-vous ?

