

# 1

## L'EXERCICE SPIRITUEL UN ENTRAÎNEMENT COMPLET

1<sup>er</sup> octobre 2022

### 1 PRÉPARATION

#### A. LA SOURCE

**Matthieu 6.1** • « Attention ! Quand vous faites ce que la loi de Dieu demande, ne le faites pas devant tout le monde pour que les gens vous regardent. Sinon, votre Père qui est dans les cieux ne vous donnera pas de récompense. »

**Philippiens 3.17-21** • « Frères et sœurs, imitez-moi. Nous avons donné l'exemple. Alors regardez ceux qui vivent en suivant cet exemple. Oui, je vous l'ai dit souvent, et je le dis aujourd'hui en pleurant : beaucoup de gens vivent comme des ennemis de la croix du Christ. Ils finiront par se perdre. Leur dieu, c'est leur ventre, et ce qui doit les couvrir de honte, ils s'en vantent ! Eux, ils pensent seulement aux choses de la terre. Notre patrie à nous est dans les cieux, et celui que nous attendons comme Sauveur, le Seigneur Jésus-Christ, viendra des cieux. Alors il changera notre faible corps pour le rendre semblable à son corps glorieux. En effet, il est assez puissant pour tout mettre sous son pouvoir. »

**2 Corinthiens 3.17,18** • « Le Seigneur ici, c'est l'Esprit Saint. Et quand l'Esprit du Seigneur est présent, la liberté est là. Notre visage à nous tous est sans voile, et la gloire du Seigneur se reflète sur nous, comme dans un miroir. Alors le Seigneur, qui est l'Esprit, nous transforme. Il nous rend semblables à lui, avec une gloire toujours plus grande. »

**Romains 12.1,2** • « Frères et sœurs chrétiens, Dieu est plein de bonté pour nous. Alors, je vous demande ceci : offrez-lui votre personne et votre vie, c'est le sacrifice réservé à Dieu et qui lui plaît. Voilà le vrai culte que vous devez lui rendre. Ne suivez pas les coutumes du monde où nous vivons, mais laissez Dieu vous transformer en vous donnant une intelligence nouvelle. Ainsi, vous pourrez savoir ce qu'il veut : ce qui est bon, ce qui lui plaît, ce qui est parfait. »

**Luc 11.39-41** • « Alors le Seigneur dit au Pharisien : Vous, les Pharisiens, vous nettoyez l'extérieur du verre et de l'assiette ! Mais, à l'intérieur, dans votre cœur, vous avez envie de voler les autres et vous êtes méchants ! Vous ne comprenez rien ! Dieu a fait l'extérieur et il a fait aussi l'intérieur ! Donnez donc aux pauvres ce qui est dans votre assiette. De cette façon, pour vous tout sera pur. »

**Luc 14.12-14** • « Ensuite, Jésus dit à celui qui l'a invité : Quand tu donnes un grand repas, à midi ou le soir, n'invite ni tes amis, ni tes frères et sœurs, ni les gens de ta famille, ni des voisins riches. En effet, ils t'inviteront à leur tour et ils te rendront ce que tu as fait pour eux. Au contraire, quand tu offres un repas de fête, invite des pauvres, des infirmes, des boiteux, des aveugles. Alors tu seras heureux parce qu'ils ne peuvent pas te rendre cela. Mais Dieu te rendra cela le jour où il relèvera de la mort ceux qui lui ont obéi. »

**1 Corinthiens 13.3** • « Je peux distribuer toutes mes richesses à ceux qui ont faim, je peux livrer mon corps au feu. Mais si je n'aime pas les autres, je n'y gagne rien ! »

**2 Corinthiens 9.6-15** • « Il faut le savoir : celui qui sème peu de graines récolte peu, et celui qui sème beaucoup de graines récolte beaucoup. Chacun doit donner ce qu'il a décidé dans son cœur, sans tristesse et sans être forcé. En effet, Dieu aime celui qui donne avec joie. Dieu a le pouvoir de vous donner en abondance toutes sortes de bienfaits. Aussi vous aurez toujours tout ce qu'il vous faut, et vous aurez encore suffisamment pour faire de bonnes actions. Les Livres Saints disent : Il donne généreusement aux pauvres, sa bonté dure toujours. C'est Dieu qui donne les graines au semeur et le pain pour la nourriture. Il vous donnera les graines à vous aussi, il les multipliera et les fera pousser. Ainsi votre bonté produira beaucoup de fruits. Dieu vous rendra riches de mille manières, et vous pourrez vous montrer très généreux. Alors beaucoup remercieront Dieu pour ces dons que nous leur ferons de votre part. Par cette offrande, vous rendez service aux chrétiens de Jérusalem. De cette façon, vous leur donnez ce qui leur manque. De plus, vous les encouragez tous à remercier Dieu du fond du cœur. Vous montrez que vous obéissez à la Bonne Nouvelle du Christ. Vous mettez généreusement en commun ce que vous avez, avec les chrétiens de Jérusalem et avec tous. À cause de tout cela, ils reconnaîtront la valeur de ce service et ils rendront gloire à Dieu. Dieu vous a donné en abondance de grands bienfaits. Pour cela, ils vous montreront leur amour en priant pour vous. Remercions Dieu pour ses bienfaits extraordinaires ! »

**Hébreux 11.6** • « Personne ne peut plaire à Dieu s'il ne croit pas. Celui qui s'approche de Dieu doit croire ceci : Dieu existe et il récompense ceux qui le cherchent. »

**Apocalypse 3.1-3** • « Écris à l'ange de l'Église qui est à Sardes : Voici le message de celui qui a les sept esprits de Dieu et les sept étoiles. Je connais tout ce que tu fais. Les gens croient que tu es vivant, mais tu es mort ! Réveille-toi ! Rends plus solide ce qui reste vivant en toi mais risque de mourir. J'ai constaté que

tes actions ne sont pas parfaites aux yeux de mon Dieu. Rappelle-toi donc l'enseignement que tu as reçu et entendu. Garde-le et change ta vie. Si tu ne te réveilles pas, je viendrai te prendre par surprise comme un voleur. Tu ne sauras pas à quel moment je viendrai. »

(Voir des passages supplémentaires dans le Guide de l'étudiant.)

## **B. À PROPOS DE « L'EXERCICE SPIRITUEL »**

Il n'est pas facile de discuter de croissance spirituelle sans avoir peur de passer pour un légaliste. Pourtant, on s'attend tous à grandir en Christ après avoir abandonné notre nature pécheresse entre les mains du Seigneur. Il reste toujours des choses à apprendre, des expériences à découvrir, de mauvais traits de caractère à vaincre et de bonnes habitudes à développer. Nous les qualifierons d'exercices. Ce n'est pas en restant immobile sur le siège d'un appareil de musculation que l'on peut s'attendre à développer du muscle. Nous ne brûlerons pas de graisse, simplement parce que nous avons acheté une tenue d'entraînement et notre cœur ne se fortifiera pas juste parce que nous avons saisi l'importance du jogging. L'exercice. Plus on en fait, plus on devient fort. Le même principe s'applique à la vie spirituelle. Jésus nous dit qu'en étant attachés à la vigne, nous grandissons de façon à produire du fruit (Jean 15).

Que pouvons-nous faire pour nous attacher à Jésus ? Il existe plusieurs exercices pouvant aider le Saint-Esprit à greffer notre vie sur celle de Dieu. Tout entraînement requiert de la discipline. Dans le Sermon sur la montagne, Jésus a introduit ce concept alors qu'il parlait du royaume de Dieu. Ne vous y trompez pas, ce royaume est peuplé de pécheurs accablés, se débattant dans leurs difficultés. Mais les citoyens de ce royaume sont déterminés à connaître Dieu, et pour y arriver, ils prennent part à des exercices spirituels qui fortifient leur lien avec le Roi et donnent à l'Esprit libre accès à leur vie.

Cette leçon traite du rôle que jouent la discipline et l'exercice dans la vie d'un croyant. À quoi cela sert-il de prier, d'étudier la Bible, de pourvoir aux besoins des nécessiteux, de jeûner,

etc. ? L'objectif est d'introduire l'idée de l'entraînement dans la vie spirituelle par opposition à s'efforcer d'être spirituel. Ce que nous ne pouvons accomplir par nos propres efforts, nous le faisons en nous entraînant correctement et en demeurant connecté à Dieu.

Les prochaines semaines nous donneront l'occasion de nous engager dans un sérieux programme d'entraînement.

### C. OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, nous voudrions que l'étudiant soit en mesure de :

1. Voir la croissance spirituelle comme étant le fruit d'une vie disciplinée.
2. Intégrer l'idée que nous avons été créés dans le but de croître.
3. Examiner les exercices qui développent la musculature spirituelle.

### D. MATÉRIEL REQUIS

**Début** • (Activité A) des haltères, une corde, une brique, un gros bâton ; (Activité B) du papier, des stylos ou crayons.

**Connexion** • Bibles, leçons de l'étudiant, stylos ou crayons, feuille de travail (p.14).

**Application** • Bibles.

## 2 FAIRE LE LIEN

### A. RÉCAPITULATION

Prenez dix minutes alors que les étudiants s'installent pour :

1. Leur demander quel verset ils ont choisi d'apprendre dans la leçon de mercredi. Donnez-leur l'occasion de le réciter par cœur.
2. Leur accorder un moment pour citer ce qu'ils ont écrit dans la leçon de lundi. Assurez-vous de les éclairer sur toute citation qui ne refléterait pas la vie chrétienne de manière exacte. Cependant, les citations de cette nature ne se répètent pas à chaque leçon.

3. Examiner les réponses qu'ils ont apportées au scénario de dimanche. Discutez des différentes réponses en terminant avec des réflexions sur « À propos de » de la semaine précédente, dans la leçon du moniteur.

Si votre classe est nombreuse, assurez-vous de la disponibilité de quelques adultes pour procéder à la discussion de cette section par petits groupes.

### B. ÉLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES DE L'ÉCOLE DU SABBAT

>> Service de chants

>> Bulletin missionnaire : *Mission jeunes et adultes* (vous le trouverez sur le site [www.adventistmission.org](http://www.adventistmission.org))

>> Rapport sur les projets d'entraide

## 3 DÉBUT

**NOTE AU MONITEUR** : Créez votre propre programme en utilisant les options suggérées ci-dessous : Début, Connexion, Application et Conclusion. Gardez toutefois à l'esprit que les étudiants doivent avoir l'occasion d'échanger (participer activement et aussi échanger les uns avec les autres) et d'étudier la Parole. Décidez d'un moment pour distribuer la leçon de la semaine ou pour attirer leur attention dessus.

### A. ACTIVITÉ A

**À vos marques** • L'objectif de cette activité est de permettre aux étudiants de faire le lien entre le développement des muscles par l'exercice et l'affermissement du caractère par le moyen de la vie spirituelle. Pour ce faire, ils effectueront quelques exercices qui ont pour but d'isoler certains muscles ou groupes de muscles. Répartissez les élèves par groupes de deux ou de trois. Assignez à chaque groupe un exercice différent qui cible une partie précise de leur corps. Les jeunes poursuivront le même exercice jusqu'à ce que vous remarquiez les effets de l'effort sur leur comportement (par exemple : douleur, gémissements, etc.).

Choisissez des exercices que les filles pourront accomplir facilement sans être gênées par leurs vêtements.

**Prêts • Dites : Je vais vous faire faire quelques exercices ce matin. Je voudrais que vous les accomplissiez avec précision, aussi longtemps que vous le pouvez.**

**Assurez-vous de vous concentrer sur la partie de votre corps qui est à l'œuvre et considérez comment la solidité de ces muscles pourrait vous être utile.** Répartissez les groupes de façon à ce que chacun ait un seul exercice à faire.

**Partez •** Assignez à chaque groupe l'un des exercices suivants : 1° se tenir debout, sur la pointe des pieds et poser les talons au sol ; 2° faire du jogging sur place ; 3° (pour garçons uniquement) s'allonger sur le dos, les jambes droites, les élever à environ quinze centimètres du sol et garder cette position ; 4° étendre les bras sur les côtés et effectuer des mouvements circulaires. Poursuivre l'exercice jusqu'à ce que les jeunes ne puissent plus tenir les bras en l'air ; 5° soulever un haltère qui soit relativement lourd ; 6° attacher une corde d'1,5 mètre à une brique et l'autre bout à un manche à balais ou à un gros bâton ; faire monter la brique en enroulant la corde autour du bâton. Poursuivre l'exercice en faisant redescendre la brique lentement.

**Bilan • Demandez : Quelle partie de votre corps a ressenti le plus les effets de l'entraînement ? Quels muscles ont été utilisés en particulier ? Quels sont les bienfaits liés au développement de ce muscle précis ? Comment décririez-vous votre condition physique si vous ne faisiez travailler que ce muscle ? Quel lien voyez-vous entre l'exercice et la croissance dans la vie spirituelle ? Que se passerait-il si votre exercice spirituel se limitait à l'écoute de la musique chrétienne ? Pensez-vous grandir spirituellement si vous passez votre temps à servir autrui sans jamais parler à Dieu ou lire votre Bible ? Qu'est-ce que ces exercices nous révèlent sur une vie spirituelle bien équilibrée ?**

## **B. ACTIVITÉ B**

**À vos marques •** Cette activité a pour but de faire que les étudiants prennent conscience du type d'entraînement que nécessite un marathon et de le comparer au développement de la force et de l'endurance dans la vie spirituelle.

**Prêts •** Par groupes de trois ou de quatre, proposez aux étudiants de mettre sur pied un programme d'entraînement à un marathon (40 km) sur six mois, destiné à quelqu'un qui fait rarement de l'exercice.

**Demandez : Quels exercices et activités prescririez-vous ? Pendant combien de temps le feriez-vous courir ? Par quoi lui diriez-vous de commencer ? Que lui demanderiez-vous de faire pour développer sa capacité physique ? Soyez aussi précis que possible. Mettez votre plan par écrit et soyez prêts à le partager.**

**Partez •** Après que les étudiants ont complété leur programme d'entraînement, demandez-leur de partager leur approche avec le reste de la classe. Notez quelques-unes des similitudes et des différences entre leurs réponses.

(Si possible, prenez connaissance des conseils et du graphique de Hal Higdon sur [http : //www.halhigdon.com/marathon/novices.html](http://www.halhigdon.com/marathon/novices.html) et comparez-les aux propositions des élèves.)

**Bilan • Demandez : Qu'avez-vous appris sur l'entraînement au marathon ?**

(Le repos est important. Un bon rythme aussi.)

**Quelle était la différence entre vos plans pour augmenter l'endurance et les programmes suggérés par ceux qui ont déjà couru un marathon ?** (Nous avons voulu courir trop loin trop vite. Nous n'avons pas réservé de temps au repos.) **Quelles étaient les similitudes ?** (Nous savions qu'il serait parfois nécessaire de repousser nos limites.) **Pourquoi pensez-vous qu'il soit sain de comparer la croissance spirituelle à l'entraînement physique ?** (Tout le monde désire être en bonne forme physique.) **À quoi devrions-nous**

**faire attention ?** (Ne pas être absorbé par la rigueur et la routine au point de manquer l'essentiel.)

### C. ILLUSTRATION

**Racontez l'histoire suivante avec vos propres mots :**

La côte nord de l'Australie est célèbre pour ses coraux multicolores qui la bordent sur plusieurs centaines de kilomètres. Le plus intéressant, c'est que les coraux qui se trouvent près de la côte ont des tons moins vifs que ceux qui en sont éloignés. Pourquoi en est-il ainsi, d'après vous ?

Le corail près du littoral vit dans des eaux assez paisibles. Les défis auxquels il doit faire face et les efforts qu'il doit fournir pour sa survie ne sont donc pas aussi intenses que ceux du corail vivant plus loin de la côte. Ce dernier lutte constamment contre le déferlement des vagues violentes, les tempêtes et le climat rude. Pour survivre, le corail doit s'adapter, changer et grandir. Ce combat continu en fait un corail rayonnant de santé.

Il en est de même pour les humains. Quand nous sommes mis au défi ou à l'épreuve, nous reprenons vie. Tout comme le corail battu par la mer, nous grandissons. Notre croissance est générée par l'accomplissement des exercices de la vie spirituelle, qui subit sans cesse la pression des courants de ce monde. C'est comme si nous étions soumis à une poussée constante ou à un courant s'acharnant contre la prière et l'étude de la Bible, le service à la communauté ou les dons de nos biens précieux au profit d'une œuvre charitable. Parfois, cette pression ressemble à un raz-de-marée qui s'écrase contre nous, nous empêchant d'être tranquilles et seuls, ou joyeux et révérencieux. Sachez que ceux qui brillent avec éclat ont généralement subi une lourde épreuve.

**Bilan • Demandez : Pouvez-vous penser à des moments de votre vie où une difficulté vous a rendus plus forts ? Quels autres exemples démontrent ou illustrent ce principe ?**

## 4 CONNEXION

### A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

**Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :**

Que ressentiriez-vous si vous voyiez des élèves étudier la Bible dans les couloirs de votre école, ou prier ensemble sur le terrain de sport ? Trouveriez-vous déplacé qu'un étudiant annonce en classe qu'il lutte contre le péché de la tricherie et qu'il aimerait que quelqu'un l'aide à le vaincre ? Serait-il normal de voir des étudiants assis seuls, passant tout simplement du temps avec Dieu ? Ou naturel d'entendre un individu chanter, à tue-tête et sans retenue, des chants de louange et d'adoration dans une assemblée, à l'église ou même à l'École du sabbat ? N'est-il pas vrai que lorsque nous voyons des gens prier ou exercer leur foi, nous éprouvons parfois le sentiment qu'ils veulent se faire remarquer ?

**Dites • Écoutez les deux versets que je vais lire et répondez ensuite aux questions suivantes. Ces deux versets semblent-ils se contredire ? En quel sens ? À quoi voyons-nous qu'ils tendent vers le même objectif ?** (L'un dit d'accomplir nos bonnes œuvres à la vue d'autrui, et l'autre, de faire attention à ne pas étaler nos actes de croissance spirituelle au regard d'autrui. Ces deux déclarations ne sont pas en conflit car, dans le contexte de la première, il est question d'effectuer nos actes de justice de façon à ce qu'ils glorifient Dieu. La seconde nous dit : « Quand vous accomplissez vos actes, ne le faites pas dans le but d'être vus des autres. »)

**Matthieu 5.14-16 •** : « Vous êtes la lumière du monde. Quand une ville est construite sur une montagne, elle ne peut pas être cachée. Et quand on allume une lampe, ce n'est pas pour la mettre sous un seau ! Au contraire, on la met bien en haut et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison. De la même façon, votre lumière doit briller devant tout le monde. Alors les autres verront le bien que vous faites. Ils pourront chanter la gloire de votre Père qui est dans les cieux. »

**Matthieu 6.1** • « Attention ! Quand vous faites ce que la loi de Dieu demande, ne le faites pas devant tout le monde pour que les gens vous regardent. Sinon, votre Père qui est dans les cieux ne vous donnera pas de récompense. »

### **Exposez les idées suivantes avec vos propres mots :**

Il est essentiel de se rappeler que tout ce que nous faisons pour grandir spirituellement ne conduit pas Dieu à nous aimer davantage. Souvenons-nous que nous faisons partie de son royaume dès le moment où nous croyons en lui et le recevons comme Père et Sauveur. Considérez la manière dont un enfant naît au sein d'une famille. Ce n'est pas parce qu'il exécute des tâches ménagères qu'il devient un membre de la famille. Mais, en grandissant et en prenant de la maturité, encouragé par l'amour de sa famille, il apprend à travailler conjointement avec elle.

## **B. FAIRE LE LIEN AVEC L'ILLUSTRATION**

**Demandez à quelqu'un, au préalable, de lire ou de raconter l'histoire de sabbat, dans la leçon de l'étudiant.**

**Dites : L'illustration de cette semaine, portant sur le mandarinier destiné à rester petit, dépeint la frustration que l'on éprouve quand on s'attend à voir grandir quelque chose qui ne grandira jamais. Dieu nous a non seulement destinés à croître, mais aussi à prospérer et à nous épanouir.**

Attirez l'attention des élèves sur les passages des Écritures contenus dans la leçon. **Dites : Quels versets de la Bible semblent démontrer que nous sommes destinés à croître ? En quoi les gens ne s'attendent-ils pas à grandir, selon vous ?** (La plupart des individus pensent qu'ils n'atteindront jamais la perfection, alors, j'imagine qu'ils n'essayeraient même pas de faire ce qui est bien. Qui voudrait échouer ? Certains disent que l'on ne change pas vraiment.) **Pouvez-vous expliquer la différence entre « s'entraîner pour grandir » et « essayer d'être bon » ?**

## **C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE**

### **Présentez le scénario suivant :**

Michelle a fréquenté l'église toute sa vie. Depuis quelque temps, elle sent une différence dans sa foi d'enfant et éprouve le désir de se rapprocher de Dieu. Elle a le sentiment qu'il lui manque quelque chose, mais elle ne sait pas comment reprendre contact avec Dieu. Ses prières semblent être l'écho de phrases déjà prononcées par elle ou par d'autres. Elle essaye de lire sa Bible mais elle a l'impression de ne rien retenir. On dirait que sa relation avec Dieu est dépourvue d'énergie et elle voudrait que cela change. Avez-vous déjà ressenti cela ?

(Note à l'enseignant : Voici l'une des difficultés que rencontrent les adolescents lorsqu'ils passent de la pensée concrète au monde de l'abstrait. Enfants, leur foi était animée et mesurable. À présent, le monde, les idées, les relations, les contradictions et les tensions remplissent leur vie d'incertitude quant à la façon d'établir un lien avec Dieu. C'est bien qu'ils sachent que ce n'est pas un échec mais justement la preuve de leur croissance. Ils ont maintenant besoin de nouveaux exercices.)

**Distribuez le document de la page 14.**

**Dites : Quiconque veut se rapprocher du Christ peut examiner sa vie et y trouver des points forts et des points faibles. Parcourez le document qui dresse la liste des disciplines / exercices de la vie spirituelle et faites votre auto-évaluation. Mettez le chiffre un à côté de l'activité à laquelle vous participez le plus régulièrement, le deux près de celle qui constitue la deuxième activité la plus fréquente pour vous, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous les ayez toutes classées. Inscrivez le sept à côté de l'activité à laquelle vous n'avez jamais participé.**

## **5 APPLICATION**

### **A. ACTIVITÉ D'APPLICATION**

**Dites : Par groupes de deux ou de trois (ou avec un adulte pour les petits groupes), lisez Matthieu 6 et remarquez si l'enseignement de Jésus fait allusion à des exercices de la vie**

**spirituelle. Utilisez le sondage pour vous remémorer les différents exercices.**

Fixez-leur un temps, puis posez les questions suivantes

**Bilan • Demandez : Que dit Jésus par rapport à l'aide ou au service apporté aux pauvres (v. 2) ? Que dit Jésus sur la prière (v. 5-15) ? Que dit Jésus sur le jeûne (v. 16-18) ? Que dit Jésus sur la simplicité vis-à-vis de l'argent et des autres ressources (v. 19-21,24) ? Que dit Jésus sur la pureté (v. 22,23) ? Que dit Jésus sur le saut de la foi et la façon de gérer l'inquiétude (v. 25-34) ?**

En vous reportant au document, invitez les étudiants à échanger sur les exercices auxquels ils aimeraient consacrer plus de temps et d'énergie dans leur vie. Demandez-leur d'en choisir trois ou quatre à accomplir pendant la semaine. La section de vendredi de la leçon de l'étudiant contient le dessin d'une piste accompagnée d'une croix à chaque extrémité. Demandez-leur de lire la section « Et alors ? » et discutez de la façon dont ils pourraient faire l'expérience de quelques exercices cette semaine. Indiquez qu'il est essentiel de prendre le temps de méditer sur le Calvaire et sur ce que Dieu a fait pour eux dans le but d'assurer leur salut.

**Demandez : Quels exercices avez-vous choisi d'expérimenter ? Lequel constituera le plus grand défi d'après vous ?**

## **B. QUESTIONS D'APPLICATION**

1. Selon vous, lesquels de ces exercices sont les plus importants à répéter de façon systématique ?
2. Lesquels sont bons à ne pratiquer que de temps en temps ? Pourquoi ?
3. Quels exercices changeraient le monde si plusieurs s'y adonnaient ? Pourquoi ?
4. Qui, parmi vos connaissances, pratique régulièrement les exercices de la vie spirituelle ? Quel en est l'impact sur sa vie ? Comment cela affecte-t-il la vie de ceux qui l'entourent ?

5. Pensez à des personnages bibliques célèbres pour leur entraînement. Tous ne sont pas renommés dans toutes les disciplines, mais s'il vous fallait choisir Élie, Esther, Daniel ou David, quelles disciplines ont joué un rôle de premier plan dans leur vie ? (David – l'adoration ; Daniel – la prière ; Esther – la foi, etc.)
6. Comment faire pour ne pas abandonner quand vous êtes découragé ?

## **6 CONCLUSION**

### **RÉSUMÉ**

**Faites la conclusion avec vos propres mots, à partir des idées suivantes :**

Jésus, « l'optimiste » par excellence ! Pensez-vous vraiment qu'il croit que nous puissions grandir jusqu'à être unis à Dieu de la même manière qu'il l'était sur terre ? Ce n'est pas le résultat d'une sensibilité surhumaine qui a préservé le lien entre le Christ et son Père. Ce n'est pas l'hérédité, le fruit d'une parfaite éducation ou une vie d'aisance qui a contribué à lier Jésus étroitement à la volonté de Dieu. Était-ce parce que Jésus était bon à l'école qu'il est devenu un outil aussi puissant pour Dieu ? Lisez l'Évangile et vous remarquerez que, dès son plus jeune âge, il se plongeait dans les Écritures et discutait de ses applications avec les maîtres. Luc raconte que les gens l'aimaient alors qu'il grandissait. Est-ce que cela donne l'impression que Jésus était un adolescent solitaire ou mordu de lecture ?

Il a pris le chemin du désert pour se préparer à son ministère par le jeûne et la communion avec Dieu. Avec assurance, il s'engage en territoire inconnu et chasse les démons de gens en détresse. Il s'éclipse la nuit pour être seul avec Dieu et profiter du silence pour communier avec Lui. Le lendemain, il s'adresse à la foule. Il mange et boit avec les gens de mauvaise vie. Tournez les regards vers le Sauveur et vous verrez qu'il n'est pas né avec ses muscles spirituels, mais plutôt, qu'il les a développés à travers les exercices et la connexion

intentionnelle avec le Père. Il a vécu une vie disciplinée. Ce qui est une bonne chose pour vous et moi, car cela a dû exiger une discipline rigoureuse pour se soumettre au Père à Gethsémani, au lieu de choisir la voie facile et de fuir la mort. Alors, en proie à la souffrance et aux

blesures, destiné à subir l'expérience la plus horrible qui soit, il avance vers le Calvaire. C'était ce à quoi il s'était entraîné. Dans quel but nous entraînons-nous ? Considérez les éléments de votre vie spirituelle sur lesquels vous voulez travailler. Puis, commencez l'entraînement.

---

## POUR LA LEÇON UNE :

CE DOCUMENT EST DESTINÉ À L'ACTIVITÉ « CONNEXION »

### Disciplines / exercices spirituels

**Instructions :** Inscrivez le chiffre 1 devant l'activité à laquelle vous participez le plus régulièrement, le 2 en face de celle qui constitue la deuxième activité la plus fréquente, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous les ayez toutes classées. Mettez le chiffre 7 devant l'activité à laquelle vous n'avez jamais participé (ou rarement), ou celle qui ne vous aurait jamais traversé l'esprit.

- \_\_\_ Service chrétien (œuvrer dans le cadre d'un projet précis en vue d'aider autrui).
- \_\_\_ Prière et étude de la Bible (passer du temps chaque jour à rechercher Dieu par la prière et la lecture de la Bible ou de livres qui contribuent à la croissance spirituelle).
- \_\_\_ Adoration authentique (exprimer avec d'autres l'adoration et la louange à Dieu).
- \_\_\_ Soumission (être honnête et ouvert avec autrui au sujet de nos faiblesses).
- \_\_\_ Actes de bonté secrets (faire du bien avec Dieu seul pour témoin).

- \_\_\_ Jeûne, pureté et simplicité (maîtriser nos appétits et avoir un seul centre d'intérêt).
- \_\_\_ Sacrifice chrétien et « saut de la foi » (apprendre à faire confiance à Dieu face à l'incertitude).

Considérez les exercices que vous accomplissez moins fréquemment ; pourquoi les évitez-vous ? Pourquoi vous concentrez-vous sur certains exercices plus que d'autres ?

---

---

---

---

---

---

---

