

7

LE JEÛNE, LA PURETÉ ET LA SIMPLICITÉ

L'essentiel

12 novembre 2022

1 PRÉPARATION

A. LA SOURCE

Ésaïe 58.5-11 • « Le jeûne qui me plaît, est-ce qu'il ressemble à cela ? Est-ce une façon correcte de vous faire petits devant moi ? Pencher la tête comme un roseau, mettre un habit de deuil, se coucher dans la poussière, est-ce que vous appelez cela un jeûne, un jour qui me plaît ? Voici le jeûne qui me plaît : libérer les gens enchaînés injustement, enlever le joug qui pèse sur eux, rendre la liberté à ceux qu'on écrase, bref, supprimer tout ce qui les rend esclaves. C'est partager ton pain avec celui qui a faim, loger les pauvres qui n'ont pas de maison, habiller ceux qui n'ont pas de vêtements. C'est ne pas te détourner de celui qui est ton frère. Alors ta lumière jaillira comme l'aurore, et ta plaie se fermera vite. Tes bonnes actions marcheront devant toi, et la gloire du Seigneur fermera la marche derrière toi. Quand tu appelleras, le Seigneur répondra. Quand tu crieras, il dira : Je suis là ! Si tu fais disparaître de ton pays ce qui écrase les autres, les gestes de menace et les paroles blessantes, alors ta lumière se lèvera dans la nuit, ton obscurité sera comme la lumière de midi. Ce sera la même chose si tu partages ta nourriture avec celui qui a faim, si tu donnes à manger à ceux qui sont dans la misère. Le Seigneur sera toujours ton guide. Même en plein désert, il te donnera à manger et te rendra des forces. Tu seras comme un jardin bien arrosé, comme une source qui coule toujours. »

Joël 2.12,13 • « Le Seigneur déclare : Revenez vers moi de tout votre cœur, c'est encore le

moment. Jeûnez, pleurez, chantez des chants de deuil ! Ce ne sont pas vos vêtements qu'il faut déchirer, c'est votre cœur qu'il faut changer. Oui, revenez vers le Seigneur, votre Dieu. Il est plein de tendresse et de pitié, patient, plein d'amour, et il regrette ses menaces. »

1 Timothée 1.5 • « L'ordre que je donne ici a pour but de faire grandir l'amour qui vient d'un cœur pur, d'une conscience bonne et d'une foi sincère. »

Philippiens 1.9-11 • « Voici ma prière pour vous : je demande que votre amour grandisse de plus en plus, qu'il vous aide à voir clair et à comprendre les choses parfaitement. Alors vous pourrez juger ce qui est le mieux, et le jour où le Christ viendra, vous serez purs et sans défaut. Avec l'aide de Jésus-Christ, votre vie sera remplie d'actions justes pour la gloire et la louange de Dieu. »

2 Corinthiens 1.12 • « Voici pourquoi nous sommes fiers, et notre conscience en est témoin : nous avons agi simplement et sincèrement avec tout le monde et surtout avec vous. Cela nous venait de Dieu, c'est la bonté de Dieu qui nous guidait, et non la sagesse humaine. »

2 Corinthiens 8.2 • « Beaucoup de souffrances les ont mises à l'épreuve, mais elles sont restées très joyeuses. Et elles ont donné beaucoup, sans compter, malgré leur très grande pauvreté. »

(Des passages supplémentaires sont disponibles dans le Guide de l'étudiant.)

UFB

B. À PROPOS DE « LE JEÛNE, LA PURETÉ ET LA SIMPLICITÉ »

La pureté et le jeûne ne figurent pas dans le palmarès des « sujets favoris des adolescents. » À n'importe quel stade de la vie, la poursuite d'un but, seul, ne semble pas être une entreprise très réaliste. Nos vies sont terriblement chargées. L'important dans notre culture populaire, c'est de pouvoir faire davantage, mieux et plus rapidement. De plus, la discipline du jeûne ne semble pas avoir sa place dans une culture où tout ce que nous pourrions désirer est mis à notre portée. Il est même difficile de trouver des adultes, encore moins des adolescents, capables de transmettre le sens et l'objectif de cette discipline qu'est le jeûne. Qu'est-ce que le jeûne ? Et comment est-il relié à la pureté / simplicité chrétienne ?

Il est clair dans la Bible que le jeûne comporte des bienfaits. Il est également clair qu'il est devenu le moyen de faire croire que nous sommes purs, alors que notre cœur est mauvais. Avoir en nous la pureté et la simplicité signifie tout simplement que nous n'avons qu'une seule préoccupation. Durant ce trimestre, nous proposons des exercices qui ont pour but d'aider les enfants du royaume de Dieu à grandir. Ces exercices, qui comprennent l'étude de la Bible, la prière, le service et l'adoration, génèrent la croissance par le Saint-Esprit. Le jeûne cible les muscles spirituels de l'âme. Le cœur et l'esprit peuvent être facilement distraits et éloignés de Dieu, tout en ayant l'apparence d'être sur la bonne voie. L'objectif de cette leçon est d'exposer les différentes façons de se centrer sur Dieu. Le jeûne ne se limite pas uniquement à la privation volontaire de nourriture et de boissons pendant un certain laps de temps.

C. OBJECTIFS

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

1. Comprendre ce qu'est la pureté chrétienne.
2. Découvrir le but du jeûne dans sa relation avec Dieu.
3. Explorer les différentes façons de pratiquer le jeûne.

D. MATÉRIEL REQUIS

Début • (Activité A) un appareil photo avec des lentilles ajustables et / ou divers cylindres en carton ; (activité B) crayons ou stylos, tableau noir ou à feuilles mobiles.

Connexion • Bibles, leçons de l'étudiant, document intitulé « La seule chose nécessaire » (p. 58).

Application • Papier, crayons ou stylos.

2 FAIRE LE LIEN

A. RÉCAPITULATION

Prenez dix minutes pendant 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 vous avez une classe 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)
- >> Rapport sur les projets d'entraide

UFB

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 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 – FIXE LES YEUX SUR LE MAÎTRE

À vos marques • Vous aurez besoin d'un appareil photo muni d'une lentille ajustable ou quelque chose d'aussi simple que des cylindres en carton (papier cadeau, essuie-tout, papier toilette, etc.). Vous pouvez utiliser des lentilles ou des cylindres de dimensions différentes.

Prêts • Dites aux étudiants que l'objectif est de s'exercer à viser une seule chose. Les élèves doivent choisir un volontaire qui s'assiéra devant la classe et servira de cible. Les élèves fixeront le visage du volontaire.

Partez • Les élèves doivent se placer à l'endroit précis de la classe où ils verront uniquement le visage de la cible. Chaque lentille ou cylindre de dimension différente obligera celui qui regarde à se placer à une distance différente de la cible, afin de ne voir que son visage.

Bilan • Demandez. Est-ce plus difficile de se concentrer sur un objet avec ou sans cylindres ? Faites la comparaison. (Vous pouvez essayer de fixer le visage de la cible sans le cylindre, mais les autres éléments dans votre champ de vision seront une source de distraction.)

Dites : Le cylindre symbolise le jeûne, c'est un outil qui nous aide à nous préoccuper

« d'une seule chose ». Fixer un objet alors que l'arrière-plan demeure flou est une technique courante en photographie (pour servir d'illustration, essayez de trouver, dans des revues, des photos illustrant cette technique). **Le jeûne consiste simplement à se concentrer volontairement sur une seule chose.**

Demandez : De quelle façon le jeûne est-il mal utilisé ou mal compris aujourd'hui ?

B. ACTIVITÉ B

À vos marques • Le but de cet exercice est d'amener les étudiants à évaluer la véritable signification du jeûne. C'est très courant qu'ils ne fassent que répéter ce qu'ils ont entendu dire par d'autres. Écrivez l'exercice de classification suivant au tableau noir ou à feuilles mobiles.

Prêts • Distribuez du papier et des crayons et demandez aux étudiants de classer dans l'ordre les propositions énumérées (1 indiquant le meilleur et 7 indiquant le pire).

Partez • Quand ils ont terminé, demandez-leur de dire ce qu'ils ont inscrit aux numéros un et deux, pour savoir ce qu'ils pensent être le mieux. Ensuite, qu'ils partagent également leurs numéros six et sept pour voir ce qu'ils considèrent être le pire.

Pourquoi devrais-je jeûner ?

Classez les réponses suivantes dans l'ordre, de la meilleure (1) à la moins bonne (7).

- Pour éclaircir l'esprit
- Pour se préparer à prendre des décisions difficiles
- Pour purifier son corps
- Pour renoncer à soi-même, pour fortifier sa volonté
- Pour perdre du poids
- Pour se punir
- Pour montrer aux autres à quel point nous sommes engagés spirituellement

Bilan • Demandez : Pourquoi pensez-vous que les jeunes ont répondu de cette façon ?

Comment le jeûne peut-il être bénéfique pour les croyants, selon vous ? Comment peut-il poser problème ?

C. ILLUSTRATION

Racontez l'histoire suivante avec vos propres mots :

Afin de se préparer pour la saison de la chasse, un père et son fils allèrent dans un coin perdu en vue de s'exercer à tirer sur des cibles. Le fils avait emporté une petite carabine de calibre 22 et le père, un fusil de chasse de calibre 12. Ils tiraient, chacun leur tour, sur des boîtes de conserve et des vieux troncs desséchés. Le fils admirait la puissance et le grondement du fusil de chasse de son père et voulait faire un échange. Son père lui rappela qu'il n'était pas encore assez grand et que sa carabine était parfaite pour lui.

Remarquant que son fils était un peu déçu de son petit fusil, le père lui expliqua que celui-ci pouvait faire quelque chose que le gros fusil ne pouvait pas faire. Il prit une des cartouches du fusil de chasse et l'ouvrit, faisant apparaître ainsi des centaines de petites balles de plomb.

« Ça alors, elles sont minuscules », dit le fils avec admiration.

Le père répondit : « Regarde l'une de tes balles. Elle est assez grosse comparée à celles-ci qui sont toutes petites. » Le père poursuivit : « Voudrais-tu voir ce que ta carabine peut faire de plus que ce gros fusil ? »

Le jeune garçon, curieux, acquiesça d'un signe de tête. Son père remplit une boîte de conserve avec l'eau du ruisseau et traversa la prairie en direction d'une grosse souche émergeant du sol.

Il y plaça la boîte, puis revint, prit le fusil, la visa à travers la prairie et tira un coup de feu. *Boum !* Ils attendirent que la boîte de conserve tombe, mais rien ne bougea. Le père dit : « Passe-moi ta carabine. » Il visa avec soin, puis d'un seul coup, fit tomber la boîte remplie d'eau. Le garçon fut impressionné.

« La différence entre les deux est que le gros fusil tire plusieurs petites balles en même temps, ce qui ne le rend pas très efficace pour les grandes distances. » Le garçon indiqua par un

signe de tête qu'il avait compris. « Ton petit fusil tire une seule balle et fonctionne assez bien, tu ne penses pas ? »

Bilan • Demandez : Quelle est la similitude entre cette histoire et la vie chrétienne ? (La carabine tira une seule balle, elle visa un objet et put l'atteindre à distance. Nous serons plus efficaces dans notre vie si nous nous concentrons sur une seule chose.) **Jusqu'à quel point les chrétiens doivent-ils se concentrer sur une seule chose à la fois ? Avez-vous déjà eu à vous préoccuper d'une seule chose au détriment d'une autre ? Qu'est-il arrivé et qu'en a été le résultat ?**

4 CONNEXION

A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

En tant que citoyens du royaume de Dieu, nous pouvons nous attendre à ce que l'ennemi essaie de nous distraire.

On peut faire tomber un royaume en amenant ses citoyens à oublier leur identité et la raison de leur existence. La ruse la plus ancienne et la plus dangereuse de Satan est la distraction. Peut-être vous souvenez-vous de certains moments dans votre vie où vous étiez submergés par une foule de « bonnes occupations ». La pureté (contenir un seul « ingrédient » : avoir l'esprit fixé sur une seule chose) constitue l'objectif que nous visons et le jeûne est l'un des moyens par lesquels nous pouvons l'atteindre.

Demandez aux élèves de travailler sur l'exercice du document de la page 58. Il a pour but d'amener les jeunes à prendre conscience que dans chaque effort visant la croissance spirituelle, il arrive un moment où nous devons nous concentrer sur une seule chose, ce qui signifie renoncer à toutes les autres. Demandez aux élèves de travailler seul ou en petits groupes. Si le temps est trop court, assignez à chaque

groupe un ou deux passages sur lesquels ils pourront travailler.

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'idée de la « seule chose » n'est pas uniquement un concept chrétien comme nous le voyons dans le film « La vie, l'amour, les vaches ». Même les plus grands hommes d'affaire qui parlent de succès et d'épanouissement expliquent que la capacité de se concentrer sur une seule chose constitue la qualité d'une personne efficace.

Demandez : Comment cette illustration vous interpelle-t-elle ? Connaissez-vous quelqu'un d'autre pour qui prendre le temps de se concentrer sur une seule chose serait bénéfique ?

Dites : Le jeûne c'est précisément se concentrer sur une seule chose. L'un des exercices du plan d'entraînement pour la croissance spirituelle consiste à placer certains éléments de notre vie – la nourriture, le divertissement, les sports et autres passe-temps – au bas de notre liste de priorités.

C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

Certains croient que le jeûne est un concept vieux jeu, un comportement religieux démodé. Dans la plupart des grandes religions majeures connues de l'humanité, le jeûne fait partie de l'expérience religieuse. Même aujourd'hui, les gens qui ne croient à rien sauf à l'importance d'être « spirituels » vont dans des centres de retraite pour jeûner (ils y dépensent

des sommes colossales). Il existe un lien évident entre notre efficacité en tant qu'individus et le contrôle que nous exerçons sur notre style de vie.

Dites : Voici quelques éléments que des jeunes ont choisi de délaissier pendant un certain temps. Considérez ce qu'ils ont fait pour se concentrer sur une seule chose et réfléchissez aux questions qui suivent.

1. Cédric aime regarder le sport à la télévision. Il ne rate jamais un match de son équipe favorite. Pourtant, il a décidé que cette semaine, il ne regardera aucun sport à la télé et évitera même ce sujet avec ses amis d'école. Si vous deviez lui demander ce qui est le plus important dans sa vie, Dieu ou le sport, il vous répondrait « Dieu ». Mais, en considérant son style de vie, il serait assez difficile de le comprendre ainsi. C'est pourquoi il a décidé de jeûner en se privant des sports télévisés pendant une semaine.
2. Anah est une musicienne extraordinaire et tout le monde reconnaît ses talents. Elle passe autant de temps à s'exercer qu'à faire ses devoirs scolaires. La musique est la joie et la passion de sa vie. Et Anah reconnaît qu'elle peut devenir très compétitive. Elle sent que sa vie de prière est trop brève à cause de son emploi du temps chargé. Normalement elle était équilibrée, mais pendant la période des fêtes, elle semblait ne plus arriver à se concentrer sur sa vie de prière. Elle décida d'espacer ses répétitions et de réduire son temps de musique de 75 % pendant une semaine, dans le but de renforcer son lien avec Dieu par la prière et la tenue d'un journal.
3. Michelle a plusieurs frères et sœurs et, parfois, les e-mails sont le seul moyen pour elle de contacter ses amis. De temps en temps, elle se sépare de sa famille pour passer des heures à envoyer des messages à ses amis. L'autre jour, son petit frère lui

demanda : « Pourquoi est-ce que tu n'aimes plus jouer avec nous ? » Elle eut alors le sentiment d'avoir négligé ses frères et sœurs. Michelle décida que pour son jeûne, elle s'abstiendrait d'envoyer de longs courriels. Elle fit savoir à ses amis qu'elle ne pourrait pas leur écrire autant que d'habitude parce qu'elle passerait davantage de temps avec ses frères et sœurs.

4. En guise de jeûne, Tony s'abstiendra de jeux vidéos afin d'écrire des cartes d'encouragement aux membres de son église.
5. Pendant trois jours, Guillaume quittera la table avec l'estomac un peu moins rempli que d'habitude. Il veut exercer la maîtrise de soi parce qu'il perd régulièrement son sang-froid et que cela affecte sa communion avec Dieu.
6. Pour son jeûne, Rachel s'abstiendra de faire des commentaires négatifs sur les autres.
7. Pendant une semaine, Thomas se réservera du temps pour être seul avec Dieu au lieu d'aller voir ses amis.
8. Candy a choisi de ne dépenser son argent que pour le strict nécessaire.

Bilan • Demandez : Quel type de jeûne serait plus difficile pour vous ? Pourquoi ? Lequel vous aiderait davantage dans votre relation avec Dieu ? Pourquoi ? Nommez d'autres types de jeûne qui n'ont pas été mentionnés.

5 APPLICATION

A. ACTIVITÉ D'APPLICATION

Distribuez la leçon de l'étudiant ou attirez l'attention des élèves dessus.

Dites : À l'aide des passages cités dans la leçon de l'étudiant, révisez les textes sur le jeûne et la pureté. Par groupes de deux ou trois, dressez une liste de « choses à faire et à

ne pas faire » pendant votre jeûne. Basez-vous sur les citations, les passages bibliques et toute autre connaissance que vous avez acquise par la leçon de l'étudiant.

Demandez aux différents groupes de partager leur liste. Faites une compilation de tous les éléments communs retrouvés dans les listes.

Dites : Il peut paraître étrange de jeûner avec un partenaire puisque le jeûne est une expérience personnelle et privée avec Dieu. Mais, en réalité, il est important d'avoir des partenaires qui peuvent nous encourager à poursuivre notre but. L'avertissement que nous donnent les Écritures est d'éviter d'effectuer les exercices spirituels pour se faire remarquer. Un partenaire ou un petit groupe peut constituer une force vous aidant à rester concentré sur votre objectif.

Demandez aux étudiants s'ils veulent créer des groupes de soutien et voir comment ils peuvent s'y prendre.

Dites : Pensez à trois domaines de votre vie pour lesquels vous pourriez jeûner cette semaine. Référez-vous à la section « Comment ça marche » de la leçon de l'étudiant. Vous remarquerez trois grands chiffres 1. L'objectif est d'identifier l'élément sur lequel vous voudriez vous concentrer (vie de prière avec Dieu, service à autrui, étude de la Bible, communion silencieuse, maîtrise de soi, etc.) et de l'écrire sur la ligne en dessous du numéro 1. Vous indiquez ainsi votre seul centre d'intérêt pendant cette période de temps. Vous remarquerez également d'autres espaces autour du chiffre 1. Vous y noterez les obstacles que vous rencontrez ou ce dont vous voulez vous abstenir alors que vous vous concentrez sur « la seule chose nécessaire ».

B. QUESTIONS D'APPLICATION

1. Comment voyez-vous quelqu'un qui n'a qu'un objectif en vue dans le milieu du travail ? À l'école ? Dans le sport ? Avec ses amis ?

2. Qui, parmi vos connaissances, est capable de mettre tout de côté, sauf sa relation avec Dieu ? Comment s’y prend-il ?
3. Qu’est-ce qui serait pour vous le plus difficile à délaissier ?
4. Quand on jeûne, pourquoi cela implique-t-il généralement de s’abstenir de manger ?
5. Comment expliqueriez-vous la valeur du jeûne à quelqu’un qui vous dit : « Dieu veut que nous soyons heureux. Le jeûne ne semble pas être quelque chose de très amusant » ?
6. Si Jésus était sur terre aujourd’hui et qu’il marchait dans nos rues avec ses disciples, quel exemple de jeûne donnerait-il ?

6 CONCLUSION

RÉSUMÉ

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

Le jeûne est un bon exercice quand il est pratiqué pour les bonnes raisons et dans un bon objectif. Les gens qui jeûnent comprennent avec une plus grande clarté quel est le but de leur vie. Si vous trouvez parfois que vous avez des difficultés à comprendre qui vous êtes et ce que vous devez faire de votre vie, peut-être pourriez-vous envisager de la simplifier et de vous concentrer sur une seule chose. Alors que vous entreprendrez cet exercice pendant la semaine, je prierai pour que vous puissiez saisir « la seule chose » que vous désirez le plus.



POUR LA LEÇON SEPT :

CE DOCUMENT EST DESTINÉ À L'ACTIVITÉ « CONNEXION ».

Découvrir « la seule chose nécessaire »

Les passages ci-dessous font tous référence à « la seule chose nécessaire ». Chaque texte cible un élément différent et est illustré de façon unique. Rappelez-vous que lorsqu'une personne met l'accent sur « la seule chose nécessaire », elle la considère comme étant plus importante que toutes les autres. Déterminez quelle est « la seule chose » dans chacun des passages suivants :

Questions :

Comment ces « seules choses » sont-elles essentielles dans la vie chrétienne ?

Quelle leçon pouvons-nous tirer du fait que « la seule chose » est différente pour chaque individu ?

Marc 10.21

« Jésus le regarde avec amour et lui dit : Une seule chose te manque : va, vends ce que tu as et donne l'argent aux pauvres. Alors tu auras des richesses auprès de Dieu. Ensuite, viens et suis-moi. »

La seule chose est : _____

Luc 10.42

« Mais une seule chose est nécessaire. Marie a choisi ce qui est vraiment bon, et personne ne lui enlèvera cela ».

La seule chose est : _____

Jean 9.25

« Il leur répond : Je ne sais pas si c'est un pécheur. Mais je sais une seule chose : j'étais aveugle et maintenant je vois clair. »

La seule chose est : _____

Actes 24.21

« Devant les membres du Tribunal, j'ai crié, debout : "J'ai l'espoir que Dieu relèvera les morts." Est-ce à cause de cette seule phrase qu'on me juge devant vous ? »

La seule chose est : _____

Galates 3.2

« Je veux que vous répondiez seulement à cette question : l'Esprit Saint, est-ce que vous l'avez reçu parce que vous avez obéi à la loi, ou parce que vous avez cru à la Bonne Nouvelle ? »

La seule chose est : _____

Philippiens 3.13, BFC

« Non, frères, je ne pense pas avoir déjà obtenu le prix ; mais je fais une chose : j'oublie ce qui est derrière moi et m'efforce d'atteindre ce qui est devant moi. »

La seule chose est : _____

2 Pierre 3.8, BFC

« Mais il est une chose que vous ne devez pas oublier, mes chers amis : c'est que, pour le Seigneur, un jour est comme mille ans et mille ans sont comme un jour. »

La seule chose est : _____

Psaume 27.4

« Je demande une chose au Seigneur, je cherche une seule chose : habiter la maison du Seigneur tous les jours de ma vie. Là, je veux admirer sa beauté et le contempler dans son temple. »

La seule chose est : _____

Si vous pouviez rechercher une seule chose au sein de votre relation avec Dieu, laquelle serait-ce ?

