

# Rythmes et habitudes de grâce

*(ver. avril 2023)*



**LA CROIX-ROUSSE**

Eglise Evangélique

## INTRODUCTION

« Goûtez et constatez que l'Éternel est bon ! Oui, heureux l'homme qui trouve son refuge en lui. » – Psaumes 34 : 9 BDS

« Heureux ceux qui ont faim et soif de justice, car ils seront rassasiés. » – Matthieu 5 : 6 BDS

« Je vous recommande donc, frères et sœurs, à cause de cette immense bonté de Dieu, à lui offrir votre corps comme un sacrifice vivant, saint et qui plaise à Dieu. Ce sera là de votre part un culte raisonnable. » – Romains 12 : 1 BDS

« Faites tous vos efforts pour être en paix avec tout le monde et cultivez la sainteté sans laquelle nul ne verra le Seigneur. »  
– Hébreux 12 : 14 BDS

« Mais rejette les récits absurdes et contraires à la foi. Entraîne-toi plutôt à rester attaché à Dieu. » – 1 Timothée 4 : 7 BDS

Ainsi, le désir saint, exercé dans les désirs, la faim et la soif de Dieu et de la sainteté, est souvent mentionné dans les Écritures comme une partie importante de la vraie religion. – Jonathan Edwards

Le Christ a ainsi racheté les élus et leur a acquis la grâce à cette fin, afin qu'ils marchent dans une pratique sainte.

– Jonathan Edwards

Nous avons soif de Dieu parce que l'Esprit Saint agit en nous par sa grâce salvatrice. Par sa grâce qui sauve et transforme, nous sommes appelés à rechercher la sainteté et la piété.

En tant qu'anciens, nous sommes reconnaissants de votre désir d'en savoir plus sur la manière de cultiver cette soif dans votre vie spirituelle qui vous gardera, vous aidera à grandir, et à persévérer à travers les hauts et les bas de la vie. Nous voulons résister à la tentation de croire à une spiritualité à micro-ondes.

Ce livret propose plusieurs exercices d'introduction pour vous aider à mieux comprendre les différentes disciplines spirituelles ou « rythmes de grâce » issus de diverses traditions. Nous n'essayons pas de créer une formule pour « la meilleure vie chrétienne qui soit, » mais de vous donner diverses pistes sur la façon de grandir en Christ de manière intégrale.

LE DANGER - Les disciplines spirituelles ne sont pas en elles-mêmes les marques de l'appartenance au Christ, mais plutôt les moyens d'y parvenir. Sans cette distinction, il est possible pour quelqu'un de pratiquer ces disciplines et d'être loin du Seigneur. Les pharisiens de l'époque de Jésus sont légendaires en ce qui concerne leur dévotion intense aux disciplines spirituelles. En dehors de la présence et de l'œuvre sanctifiante du Christ dans nos vies, de tels efforts ne font que rendre une personne plus coupable au moment du Jugement.

D'après mon expérience dans l'Eglise, certains croyants peuvent facilement se focaliser sur le travail POUR Jésus et son église, en servant et en dirigeant l'église, mais perdre de vue leur relation personnelle AVEC Christ. D'autres croyants peuvent être tellement concentrés sur LEUR relation personnelle avec Jésus qu'ils passent à côté de la vie en tant que membre d'une communauté chrétienne et des opportunités de servir LES AUTRES.

Par conséquent, en tant qu'anciens, nous croyons qu'une vie spirituelle saine comprend des rythmes à la fois personnels et collectifs. Votre vie spirituelle compte pour DIEU et elle compte pour la santé et la pérennité de notre communauté de croyants que nous appelons « Église de la Croix-Rousse. »

Que Dieu vous encourage alors que vous grandissez dans la connaissance de la grâce de Dieu pour vous, son église et les autres autour de vous.

Bien fraternellement de la part des anciens,

Daniel

### **RYTHMES DE GRÂCE**

RYTHME 1 : LA CONFESSION ET LA REPENTANCE RÉGULIÈRES

RYTHME 2 : LE CULTES QUOTIDIEN

RYTHME 3 : LA MÉDITATION BIBLIQUE ET L'ÉTUDE BIBLIQUE

RYTHME 4 : LA PRIÈRE

RYTHME 5 : LA FRATERNITÉ / LES RELATIONS

RYTHME 6 : LE TÉMOIGNAGE ET L'ÉVANGÉLISATION

RYTHME 7 : LE SERVICE ET LE SACRIFICE

RYTHME 8 : LE JEÛNE

RYTHME 9 : LA MÉDITATION, LA RÉFLEXION, LA SOLITUDE

RYTHME 10 : LA SIMPLICITÉ ET LA GÉNÉROSITÉ

RYTHME 11 : LA PURETÉ

RYTHME 12 : LA CÉLÉBRATION

RYTHME 13 : LE SABBAT

RYTHME 14 : LA SAGESSE

## **RYTHME 1 : LA CONFESION ET LA REPENTANCE RÉGULIÈRES**

Je suis convaincu que le premier pas pour atteindre un niveau de sainteté plus élevé consiste à prendre davantage conscience de l'incroyable caractère pécheur du péché.  
– J.C. Ryle

« La parole que voici est certaine, elle mérite d'être reçue sans réserve :  
« Jésus-Christ est venu dans ce monde pour sauver des pécheurs. » Je suis, pour ma part, l'exemple type d'entre eux. » – 1 Timothée 1 : 15 BDS

« Mais maintenant je me réjouis, non pas de votre tristesse, mais de ce que cette tristesse vous ait amenés à changer d'attitude. Car la tristesse que vous avez éprouvée était bonne aux yeux de Dieu, si bien qu'en fait nous ne vous avons causé aucun tort. » – 2 Corinthiens 7 : 9 BDS

### **La Confession et la repentance personnelle**

Tout le monde pèche. Je le répète... tout le monde pèche. Lorsque nous le faisons et que nous en prenons conscience, il est important de confesser immédiatement notre péché à Dieu, plutôt que d'essayer de le dissimuler ou de le justifier.

Avez-vous conscience de péchés dans votre vie dont vous n'étiez pas conscient il y a quelques années ? Dieu soit loué ! Une sensibilité accrue à votre péché est une marque de croissance. Plus vous vous approchez de la lumière du Christ, plus vos péchés sont exposés, et non moins. Les chrétiens ne sont pas des repentis d'un jour il y a 15 ans, mais nous sommes appelés à confesser quotidiennement nos péchés, à nous repentir et à courir vers l'Évangile de Jésus-Christ.

Choisissez l'un de ces versets ci-dessous pour le lire à un moment précis chaque jour.

Pendant (ou après) votre lecture :

- Demandez à l'Esprit de sonder votre cœur et de vous révéler tout domaine de péché non confessé. Reconnaissez-le devant lui.
- Remerciez Dieu pour son pardon et de vous avoir aimé alors que vous étiez encore pécheur.
- Demandez-lui de vous aider à rechercher et à apprécier les plaisirs plus grands et éternels qu'il offre, plutôt que le plaisir éphémère qu'apporte le péché.

« Si nous reconnaissons nos péchés, Dieu est fidèle et juste et, par conséquent, il nous pardonnera nos péchés et nous purifiera de tout le mal que nous avons commis. »

– 1 Jean 1 : 9 BDS

« Je suis, depuis ma naissance, marqué du péché ; depuis qu'en ma mère j'ai été conçu, le péché est attaché à moi. Mais tu veux que la sincérité demeure au fond de mon être. Tu m'enseignes la sagesse au plus profond de moi-même. »

– Psaumes 51 : 7-8 BDS

« Voici sur qui je porterai un regard favorable : sur celui qui est humilié, et qui a l'esprit abattu, sur celui qui tremble à ma parole. » – Esaïe 66 : 2b BDS

**Ignatius propose une routine simple en cinq étapes appelée « Examen quotidien » :**

1. Rendez grâce. Tout d'abord, commencez par rendre grâce à Dieu pour toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui. Laissez votre esprit vagabonder en réfléchissant aux façons dont Dieu vous a béni dans les grandes et les petites choses de ce jour particulier.
2. Demandez la puissance de l'Esprit. Priez ensuite pour que l'Esprit vous conduise à un temps d'examen de conscience et de réflexion. Sinon, vous risquez de vous cacher dans le déni, de vous apitoyer sur vous-même ou de vous dégoûter.

3. Passez en revue et reconnaissez les échecs. Vous devez faire le bilan de votre journée et demander au Seigneur de vous indiquer les moments où vous avez échoué, que ce soit dans les grandes ou les petites choses. Jetez un regard lucide sur les erreurs que vous avez commises dans la journée.
4. Demandez le pardon et la guérison. Si vous avez péché, demandez à Dieu de vous pardonner et de vous remettre dans le droit chemin. Si vous n'avez pas péché mais que vous avez simplement commis une erreur, demandez la guérison du mal que vous avez pu faire. Demandez de l'aide pour surmonter l'épreuve et aller de l'avant. Demandez également la sagesse pour discerner comment vous pourriez mieux gérer de tels moments délicats à l'avenir.
5. Priez pour le lendemain. Demandez à Dieu de vous montrer comment le lendemain pourrait se dérouler. Pensez aux choses à faire, aux personnes à voir et aux décisions à prendre. Demandez de l'aide pour tous les moments que vous prévoyez être difficiles. Demandez surtout de l'aide dans les moments où vous pourriez être tenté d'échouer comme vous l'avez fait aujourd'hui.

### **Se prêcher l'évangile à soi-même :**

Une partie importante de la reconnaissance de nos échecs, de la confession et du processus de repentance est ce que Jerry Bridges appelle se prêcher l'Évangile à soi-même.

« Se prêcher l'Évangile à soi-même signifie donc que vous faites continuellement face à votre propre péché, puis que vous fuyez vers Jésus par la foi en son sang versé et en sa vie juste. Cela signifie que vous vous appropriez, toujours par la foi, le fait que Jésus a pleinement satisfait à la loi de Dieu, qu'il est votre propitiation, et que la sainte colère de Dieu n'est plus dirigée contre vous... Vous pouvez être sûr d'une chose cependant : lorsque vous vous mettez à rechercher sérieusement la sainteté, vous commencerez à réaliser quel horrible pécheur vous êtes. Et si vous n'êtes pas fermement enraciné dans l'Évangile et que vous n'avez pas appris à vous le prêcher

chaque jour, vous vous découragerez rapidement et vous relâcherez dans votre quête de la sainteté. » – Jerry Bridges

### **La confession et la repentance collectives**

« Que la Parole de Christ réside au milieu de vous dans toute sa richesse : qu'elle vous inspire une pleine sagesse, pour vous instruire et vous avertir les uns les autres ou pour chanter à Dieu de tout votre cœur des psaumes, des hymnes et des cantiques inspirés par l'Esprit afin d'exprimer votre reconnaissance à Dieu. »

– Colossiens 3 : 16 BDS

Nous ne nous tenons pas seuls face à la parole de Dieu, mais nous sommes avec nos frères et sœurs en Christ. Vivre selon la Parole de Dieu n'est pas une réalité isolée mais se produit en communauté. La liberté dans la vie chrétienne passe par une connaissance profonde. La liberté implique à la fois l'acceptation, l'avertissement et le conseil dans notre vie avec le Christ.

Lorsque nous confessons nos péchés et que nous nous repentons au sein d'un groupe de croissance, nous sommes en mesure de parler et d'apprendre des expériences des autres, car Dieu travaille à la fois à travers vous et votre frère/sœur en Christ.

En nous rappelant que nous avons besoin de l'Évangile quotidiennement, nous réorientons nos vies en étudiant les Écritures, en priant, en confessant nos péchés et en nous repentant des façons dont nous avons mal compris l'Évangile. Cette même vérité s'applique non seulement à nous mais aussi à nos frères et sœurs.

Faites-vous partie d'un groupe de croissance ?

Contactez un responsable de l'église pour obtenir plus d'informations.

## **RYTHME 2 : LE CULTE QUOTIDIEN**

### **Le culte personnel**

La Bible dit que le corps de chaque chrétien est le temple du Saint-Esprit (1 Cor 6 : 19).

Comment pouvons-nous accepter de ne consacrer qu'un seul jour au culte ?  
Comment la rencontre avec Dieu ne peut-elle avoir lieu que le dimanche ? Pourquoi ne pouvons-nous pas vivre une adoration similaire avec le Christ tout au long de la semaine ?

Nous pouvons aussi considérer notre temps de culte personnel comme un seul moment par jour où nous nous asseyons pour prier et lire la Parole de Dieu. Mais il n'y a aucune raison pour que nous ne puissions pas avoir ce genre de moments plus d'une fois par jour.

Pendant une semaine, vous pourriez essayer d'avoir plusieurs temps de culte par jour au lieu d'un seul plus long.

(Vous pouvez toujours choisir de garder l'un de vos temps avec Dieu plus long, mais le but est de voir si le fait d'avoir des moments plus fréquents d'interaction avec Dieu dans la prière et la lecture de la Bible vous permet de penser davantage à lui lorsque vous vaisez à vos activités et pensées quotidiennes.)

### **Tout est important : Le travail comme culte**

Le frère Lawrence s'est engagé à faire « de petites choses pour l'amour de Dieu, qui ne considère pas la grandeur de l'œuvre, mais l'amour avec lequel elle est accomplie. » Nous pouvons faire de même, en lui confiant les actes les plus banals de notre vie.

Choisissez l'une des tâches ordinaires suivantes. Chaque fois que vous vous apprêtez à faire cette activité, dites-vous (même si vous trouvez cela drôle) : « Je vais faire cela au nom de Jésus, » puis remerciez-le en la faisant.

Activité que je vais faire au nom de Jésus, en le remerciant :

- Aller chercher le courrier
- Sortir les poubelles
- Faire la vaisselle
- Cuisiner/manger le dîner (ou un autre repas)
- Aller chercher les enfants à l'école
- Autre (une corvée, une course ou toute autre activité ordinaire que vous faites régulièrement) : \_\_\_\_\_

### **Attitude de dépendance**

Demandez à Jésus de transformer vos activités et de cultiver une attitude de dépendance à son égard, même dans les domaines où vous avez des connaissances et des compétences.

Dans le cadre de votre reconnaissance de dépendance, résistez à la tentation de laisser le travail envahir votre repos en fixant des moments précis dédiés au repos quotidien et pour mettre fin à votre journée de travail. Pour chaque jour où vous êtes « à l'heure, » engagez-vous à terminer votre travail rémunéré à une heure précise.

Évitez de consulter votre courrier électronique professionnel ou de vous occuper de quoi que ce soit en rapport avec le travail plus tard, même si c'est très tentant. (Parlez de votre engagement à votre conjoint ou à votre groupe de croissance si vous avez besoin d'être redevable.)

Pour vous rappeler de vous en remettre à Dieu, pensez à lire l'un de ces passages chaque jour :

« Ne t'épuise pas pour t'enrichir, refuse même d'y penser ! A peine as-tu fixé tes regards sur la fortune que, déjà, elle s'est évanouie, car elle se fait des ailes et s'envole comme l'aigle en plein ciel. » – Proverbes 23 : 4-5 BDS

« Faites donc du royaume de Dieu et de ce qui est juste à ses yeux votre préoccupation première, et toutes ces choses vous seront données en plus. »  
– Matthieu 6 : 33 BDS

« Mets en l'Éternel toute ta confiance ! Fais ce qui est bien, et, dans le pays, tu demeureras et tu jouiras de bons pâturages en sécurité. En Dieu, mets ta joie et il comblera les vœux de ton cœur. » - Psaumes 37:3-4 BDS

### **Notre appel et notre vocation**

Il est facile de laisser le monde nous façonner et nous modeler à son image plutôt que de laisser Dieu nous façonner et donner un sens à notre vie. Tous les chrétiens, en général, sont appelés à aimer Dieu complètement, à s'aimer correctement et à aimer les autres avec compassion, et nous le faisons spécifiquement à travers le prisme unique de notre propre contexte de vie, de notre personnalité et de nos ressources.

Expliquez comment vous considérez votre vocation personnelle à la lumière de votre vocation générale de chrétien.

---

---

---

Revoyez votre vocation personnelle deux fois par jour afin d'investir votre temps avec sagesse. Ma vocation/ma raison d'être devrait refléter une vocation de toute une vie qui va au-delà des limites actuelles de la carrière et des circonstances de la vie :

AU DÉBUT DE CHAQUE JOUR, revoyez votre plan pour la journée. Y a-t-il quelque chose que vous devriez supprimer ou pour lequel vous devriez trouver du temps à la lumière de votre vocation ? Quelles sont alors vos tâches prioritaires ? J'appelle aussi cela un CORAM DEO. « Face à Dieu. »

---

---

---

À LA FIN DE CHAQUE JOURNÉE, faites le bilan de votre journée. Est-ce que quelque chose s'est présenté que vous auriez dû refuser ? Y a-t-il des opportunités que Dieu a mises sur votre chemin et qui étaient en ligne avec son appel pour vous mais qui ne faisaient pas partie de votre agenda prévu ? Prenez note de ces incidents et de la manière dont ils se sont produits. Cela peut aussi être intégré à votre examen quotidien.

---

---

---

Pour des exercices plus détaillés pour vous aider à découvrir votre appel, vos dons et vos compétences, consultez notre livret 2.

### **Le culte public (Célébrations)**

S'il est vrai que certaines expériences avec Dieu ne peuvent être vécues que dans le cadre d'un culte privé, il est tout aussi vrai que le Seigneur manifeste sa présence d'une manière propre au culte public.

Les références spécifiques au fait d'être un temple du Saint-Esprit concernent bien plus souvent la congrégation des croyants que les croyants individuels. (1 Cor 3 : 9, 16-17)

Un rythme pratique est la participation régulière aux célébrations et aux églises de maisons. En tant qu'anciens, nous encourageons tout le monde à participer aux rassemblements hebdomadaires, non pas parce que nous sommes légalistes, mais par notre désir de vous voir grandir dans la grâce. Nous constatons souvent un lien direct entre le manque de confession et de repentance d'un croyant et la diminution de sa participation aux rencontres dimanches. Alors, venez et reposez-vous dans la grâce que l'on trouve dans une communauté de croyants.

## **RYTHME 3 : LA MÉDITATION BIBLIQUE ET L'ÉTUDE BIBLIQUE**

### **Plan de lecture de la Bible**

Il n'y a pas de meilleur moyen d'avoir une vue d'ensemble de la Parole de Dieu que de suivre un plan de lecture de la Bible. La lecture de grandes sections de l'Écriture vous permettra de vous familiariser de plus en plus avec le flux des personnes, des lieux, des événements et des concepts dans l'Ancien et le Nouveau Testament. L'utilisation à long terme d'un plan de lecture vous permet d'aller au-delà de vos portions préférées et vous expose à l'ensemble des conseils de l'Écriture. Vous commencerez à penser de manière créative à travers les livres et les Testaments en découvrant Dieu et les liens entre les concepts dans différents passages.

Trouvez un plan de lecture biblique à long terme auquel vous vous tiendrez, avec des objectifs raisonnables pour votre emploi du temps. Par exemple, j'ai suivi un plan de lecture de la Bible en 5 jours au cours des trois dernières années, ce qui me permet de lire la totalité de la Bible chaque année.

Vous pouvez facilement les trouver sur des applications comme YouVersion et d'autres. De plus, n'ayez pas peur de recommencer les dates de début, etc. Ainsi, vous continuez à parcourir la Bible lorsque vous prenez du retard !

Lorsque vous étudiez votre bible quotidiennement, voici 7 questions à se poser à chaque lecture :

- Que dit ce passage biblique ?
- Que signifie ce passage pour son destinataire original ?
- Que nous dit ce passage à propos de Dieu ?
- Que nous dit ce passage à propos de l'homme ?
- Que me demande ce passage ?
- Comment ce passage affecte-t-il mes relations avec les autres ?
- Qu'est-ce que ce passage m'incite à prier Dieu ?

## **Mémorisation des Écritures et méditation**

Nous sommes tous confrontés à une surcharge d'informations aujourd'hui et la Bible n'est pas simplement une autre entrée à recevoir et à créer le résultat souhaité. La simple lecture de la parole de Dieu peut devenir une source d'information, mais ne conduit pas à la transformation. Nous sommes appelés à méditer et pas seulement à lire la Bible.

Consacrez 25 à 50 % de votre temps de lecture de la Bible à la méditation d'un verset, d'une phrase ou d'un mot de votre lecture et de votre étude.

Le livre des Proverbes contient de sages paroles applicables à toute la gamme des expériences et des tentations humaines.

Choisissez-en un pour méditer - de préférence un qui se rapporte à un domaine dans lequel vous luttez actuellement ou dans lequel vous avez besoin d'encouragement. Voici quelques suggestions. Lisez le dicton plusieurs fois par jour. Tapez-le, écrivez ou dessinez les mots, créez un petit air ou une rime, selon ce qui vous aide à vous souvenir de la vérité qu'il contient.

- Proverbes 3 : 5-6 (tentation d'oublier ou de douter de Dieu)
- Proverbes 4 : 23 (tentation de donner son cœur trop facilement)
- Proverbes 5 : 21 ou 28 : 13 (péché secret)
- Proverbes 6 : 25 (la luxure)
- Proverbes 10 : 19 ; 12 : 18 ; 15 : 1 ; 17 : 27 ; ou 18 : 21 (contrôle de la langue/des mots)
- Proverbes 10 : 28 (désespoir)
- Proverbes 12 : 24 (paresse)
- Proverbes 19 : 21 (souci de l'avenir)
- Proverbes 19 : 23 ou 29 : 25 (peur des autres)
- Proverbes 23 : 4 (addiction au travail)
- Proverbes 29 : 11 (colère)

- Proverbes 31 : 30 (vanité/focalisation sur l'apparence extérieure)
- Autre : \_\_\_\_\_

### **Un psaume par jour**

De nombreux saints du passé ont commencé chaque journée en lisant, chantant ou méditant un psaume. Le livre des Psaumes présente toute la gamme des émotions humaines, depuis les hauteurs de la joie en Dieu jusqu'aux profondeurs du désespoir résultant de la persécution, de la souffrance inexplicquée ou de la douleur due au péché. Dans la liste ci-dessous, choisissez un psaume à lire chaque jour (ou une série de psaumes à lire en alternance). Vous pouvez également commencer au Psaume 1 et progresser dans le livre de manière séquentielle.

C'est également l'occasion de développer votre capacité à méditer sur la parole de Dieu. C'est bien de lire plusieurs chapitres, mais c'est aussi très bien de lire lentement un chapitre, une section, ou même un verset, une phrase ou un mot. Ne vous contentez pas de lire, mais savourez vraiment les mots - en les utilisant comme point de départ pour converser avec Dieu, en exprimant honnêtement vos sentiments et en revenant toujours à ses promesses et à sa fidélité.

(même psaume chaque jour pendant une semaine) *ou* (psaume différent chaque jour de la semaine) :

- |       |    |           |
|-------|----|-----------|
| ● 16  | ou | 1-7       |
| ● 23  | ou | 32-38     |
| ● 62  | ou | 51-57     |
| ● 91  | ou | 100 - 106 |
| ● 103 | ou | 120 - 126 |
| ● 139 | ou | 127-132   |
| ● 145 |    |           |

## **Psaumes de lamentations**

Au milieu de la souffrance, de nombreuses personnes pieuses ont utilisé le livre des Psaumes - en particulier les psaumes de lamentations, qui représentent un tiers de l'ensemble du livre - comme un moyen de s'approcher de Dieu. Si vous traversez une période difficile en ce moment (n'importe quel type de difficulté), choisissez l'un des psaumes de lamentations individuelles ci-dessous et méditez-le chaque jour. Vous pouvez aussi utiliser les lamentations collectives dans le cadre d'un groupe de croissance, d'une église de maison ou lors d'une célébration.

Conseils : Lisez le psaume lentement, en faisant des pauses fréquentes, et transformez les mots en une prière à Dieu. Ne manquez pas la transition entre la plainte et la louange !

LA LAMENTATION INDIVIDUELLE :  
COLLECTIVE :

- 3
- 6
- 13
- 22
- 28
- 44
- 56
- 57

LA LAMENTATION

44  
60  
74  
79  
80  
85  
90  
142

## **Lecture Biblique : Livres courts**

Une clé pour comprendre ce que Dieu nous révèle dans les Écritures est de comprendre le contexte. Nous passons souvent à côté du contexte parce que nous lisons rarement un livre entier de la Bible en une seule séance. Mais cette tâche est tout à fait réalisable si l'on considère certains des livres les plus courts de la Bible - des livres que l'on peut lire dans leur intégralité en 10 minutes ou moins. Choisissez l'un de ces livres ci-dessous et lisez-le une fois par jour. Notez comment de nouveaux

points d'intérêt sont révélés à chaque lecture ou comment des modèles deviennent plus évidents. Notez également ce que le livre révèle sur l'identité de Dieu.

Livre (durée moyenne de lecture indiquée après chaque livre) :

- Abdias (5 minutes)
- Jonas (9 minutes)
- Nahoum (9 minutes)
- Habaquq (10 minutes)
- Sophonie (11 minutes)
- Aggée (8 minutes)
- 2 Thessaloniens (8 minutes)
- Philémon (4 minutes)
- 2 Pierre (11 minutes)
- 2 Jean (3 minutes)
- 3 Jean (3 minutes)
- Jude (5 minutes)

### **Lectio Divina**

Adapté d'un art ancien de méditation quotidienne appelé *Lectio Divina* (littéralement, « lecture sacrée »), cet exercice comporte une séquence en quatre parties qui vous aide à vous engager personnellement avec Dieu pendant que vous lisez et vous laissez imprégner d'un court texte de l'Écriture. J'apprécie particulièrement la pratique de la *Lectio Divina* dans un groupe de croissance / petit groupe.

Vous pouvez aussi le faire personnellement, mais je vous recommande de le faire à un moment précis (quand vous serez attentif) et dans un endroit bien choisi (sans distractions).

### **PASSAGES SUGGÉRÉS :**

- Nombres 6 : 24–26
- Josué 1 : 8
- 2 Samuel 22 : 31–32
- 1 Chroniques 28 : 9
- Psaume 42 : 1–2

- Psaume 73 : 25–28
- Matthieu 16 : 24–26
- Jean 14 : 27

LIRE et **RE-LIRE** (*lectio*) :

- Priez d'abord, puis lisez lentement le passage de l'Écriture plusieurs fois.

**RÉFLÉCHIR** (*meditatio*) :

- Réfléchissez et attardez-vous sur les mots et les phrases du texte. Lesquels vous parlent le plus ?

**RÉPONDRE** (*oratio*) :

- Offrez à Dieu le passage intériorisé sous la forme d'une prière personnalisée.

SE **REPOSER** (*contemplatio*) :

- Présentez-vous devant Dieu en silence, en vous abandonnant à lui. Lorsque votre esprit vagabonde, utilisez un mot ou une image qui résumant l'esprit du passage.

## **RYTHME 4 : LA PRIÈRE**

### **Prières flash**

Prenez l'habitude de reconnaître la présence de Dieu tout au long de la journée. Une bonne façon de le faire est par des courtes « prières flash » (parfois appelées « prières flèches ») à différents moments de la journée. Il s'agit de brèves reconnaissances de la présence de Dieu qui peuvent être offertes à tout moment et en tout lieu.

Choisissez une situation dans laquelle vous pouvez faire monter une prière flash, puis choisissez une prière (ou écrivez la vôtre).

### **Situations :**

Au réveil

En s'asseyant pour un repas/en mangeant

Avant de passer un appel (au travail ou à la maison)

En étant assis dans la voiture à un feu rouge

En attendant dans une file d'attente

Au lit, sur le point de s'endormir.

Autre : \_\_\_\_\_

### Exemples de prières flash :

Que je puisse t'aimer et te servir ainsi que les autres aujourd'hui.

Je te remercie en toutes choses. Je t'aime, Seigneur.

Par ta grâce, Seigneur...

Où serais-je sans toi, Seigneur ?

Autre : \_\_\_\_\_

### **Prier à travers la Bible**

Choisissez un psaume par exemple et laissez les paroles de l'Écriture, verset par verset, influencer votre prière et vos conversations avec Dieu.

Les sept composantes suivantes, tirées de la prière que Jésus a enseigné à ses disciples (voir Luc 11 : 1), constituent un modèle sur la façon dont nous devons parler et écouter notre Père céleste.

Incorporez chaque composante dans vos conversations quotidiennes avec Dieu - en commençant par l'adoration le premier jour, et en ajoutant une nouvelle composante chaque jour. Priez les mots basés sur les Écritures ici, ou utilisez vos propres mots :

- ADORATION - Bénis le Seigneur, mon âme, et tout ce qui est en moi, bénis ton saint nom. (Psaume 103 : 1)
- CONFESSION - Si je confesse mes péchés, tu es fidèle et juste pour me les pardonner. (1 Jean 1 : 9)
- RENOUVELLEMENT - Enseigne-moi ta voie, Seigneur. Unifie mon cœur pour qu'il craigne ton nom. (Psaume 86 : 11)
- PÉTITION - Je t'appelle quand mon cœur est défaillant. (Psaume 61 : 2)
- INTERCESSION - Je prie pour que \_\_\_\_\_ soit fortifié avec puissance par ton Esprit afin que le Christ habite dans le cœur de \_\_\_\_\_ par la foi. (Ephésiens 3 : 16-17)

- AFFIRMATION - Je crois que tu existes et que tu es le rémunérateur de ceux qui te cherchent. (Hébreux 11 : 6)
- REMERCIEMENTS - Merci à toi, Dieu, car tu me fais toujours triompher en Christ. (2 Corinthiens 2 : 14)

### **Prier pour les autres**

La prière est peut-être l'outil le plus sous-utilisé du peuple de Dieu, et pourtant, c'est le moyen le plus efficace d'inviter sa présence dans nos vies - et dans celles des autres. Aujourd'hui, dressez une liste des personnes pour lesquelles vous souhaitez prier régulièrement (vous pouvez également copier cette liste dans votre journal ou sur un marque-page pour votre Bible). Priez pour ces personnes tout au long de la semaine (et au-delà). Vous pouvez prier pour chaque personne chaque jour ou pour une ou deux personnes par jour. Remerciez Dieu pour elles, puis intercédez en leur faveur pour leurs besoins spirituels et temporels. Pour les non-croyants, priez pour leur salut.

Membres de la famille pour lesquels prier : \_\_\_\_\_

Frères et soeurs pour lesquels prier : \_\_\_\_\_

Non-croyants pour lesquels prier : \_\_\_\_\_

Avez-vous du mal à vous motiver à prier pour les autres ? Andrew Murray a dit : « Seul l'amour peut nous rendre aptes au travail d'intercession [prière pour les autres]. » Si vous trouvez que vous manquez de passion pour prier pour les autres, demandez à Dieu de vous aider à aimer comme Jésus l'a fait, et votre désir de prier pour ces personnes suivra. Même lorsque nous sommes motivés et que nous avons l'intention de prier pour les autres, il peut être facile d'oublier de le faire. C'est pourquoi une liste est utile.

### **Prière collective**

C'est assez fréquent de dire « Je vais prier pour toi, » et finir par ne pas le faire. Prier avec quelqu'un immédiatement peut souvent être une bénédiction plus grande que de simplement dire à la personne que vous allez prier pour elle. Lorsque quelqu'un vous demande de prier, ou lorsque vous parlez à quelqu'un qui vous fait part d'une difficulté ou d'une préoccupation, prenez l'habitude de demander à la personne si vous pouvez prier avec elle sur-le-champ. Vous pouvez le faire par téléphone, en personne, ou même par e-mail. Même les non-croyants vous laisseront souvent prier avec et pour eux, car cela montre que vous vous souciez d'eux. La prière n'a pas besoin d'être longue, juste authentique.

## **RYTHME 5 : LA FRATERNITÉ / LES RELATIONS**

Plus vous êtes proche de l'Éternel, plus vous serez proche des autres croyants.

– Peter Jeffrey

« N'abandonnons pas notre assemblée, comme certains en ont l'habitude, mais encourageons-nous mutuellement. Faites cela d'autant plus que vous voyez s'approcher le jour. » – Hébreux 10 : 25 S21

### **Les relations et les personnes difficiles**

Nous avons tous des personnes difficiles dans notre vie - un membre de la famille, un collègue de travail, un patron, un voisin ou peut-être même un de nos enfants. (Et aussi difficile que ce soit de l'admettre, certains d'entre nous sont ces personnes difficiles pour d'autres !) Dieu met ces personnes dans nos vies dans un but précis. Demandez à Dieu la grâce de considérer chaque personne, mais surtout la personne la plus difficile, comme un don de Dieu - une fenêtre sur l'éternité :

« Ainsi, désormais, nous ne considérons plus personne d'une manière purement humaine. Certes, autrefois, nous avons considéré le Christ de cette manière, mais ce n'est plus ainsi que nous le considérons maintenant. » – 2 Corinthiens 5 : 16 BDS

Priez quotidiennement pour cette personne difficile. Observez comment la prière change votre perspective et votre traitement de cette personne. Êtes-vous plus patient, plus gentil et plus aimant envers cette personne ? Si oui, remerciez Dieu de porter ce bon fruit par la puissance de son Esprit qui agit en vous et à travers vous.  
Ma personne difficile :

---

### **La fraternité dans l'église**

Quelque chose ne va pas lorsqu'une personne participe à la vie de l'église uniquement à cause des forces du « devoir. » La motivation première des chrétiens sains est le « désir » et non le « devoir. »

En outre, le désir du peuple de Dieu ne peut pas être imposé à l'âme d'un homme, pas plus que des parents ne peuvent forcer leur fils adulte célibataire à se réjouir d'une épouse potentielle qui n'a aucun attrait pour lui.

Tout comme un bonbon Haribo fait plaisir à un enfant, l'enfant de Dieu n'a pas besoin d'être persuadé de se délecter de la douceur spirituelle surnaturelle que l'on ne trouve que dans l'église de Dieu.

Lorsque des chrétiens authentiques se réunissent dans l'église locale, le Dieu omniprésent habite au milieu d'eux d'une manière particulière.

« Vous » est au pluriel dans le grec original :

« Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? » – 1 Corinthiens 3 : 16 BDS

« Quel accord peut-il exister entre le temple de Dieu et les idoles ? Car nous sommes, nous, le temple du Dieu vivant. Dieu lui-même l'a dit : J'habiterai et je marcherai au milieu d'eux. Je serai leur Dieu, et ils seront mon peuple . »

– 2 Corinthiens 6 : 16 BDS

« Et, unis à Christ, vous avez été intégrés ensemble à cette construction pour former une demeure où Dieu habite par l'Esprit. » – Ephésiens 2 : 22 BDS

Pourquoi les chrétiens en bonne santé se réjouissent-ils d'être avec d'autres saints de Dieu ? En fin de compte, c'est Lui qui nous réjouit en eux.

Grandissez pour voir l'épouse du Christ et son travail davantage comme Jésus le fait. Montrez que vous vous réjouissez de l'épouse du Christ d'une manière qui fera une réelle différence.

Assistez régulièrement aux événements de l'église le dimanche et tout au long de la semaine et prévoyez d'y participer.

### **Les âmes amies**

Les croyants celtes ont mis l'accent sur le concept de « *anam cara*, » qui fait référence à une « âme amie. » Les « *anam cara* » sont des amitiés spéciales dont le centre est la croissance spirituelle. Ces amis peuvent s'identifier à vous au niveau spirituel, et ensemble, vous faites un effort concerté pour vous encourager mutuellement à l'amour et aux bonnes œuvres (Hébreux 10 : 24).

Demandez-vous si vous avez un « *anam cara* » dans votre vie. Si ce n'est pas le cas, pensez à quelqu'un avec qui vous êtes déjà ami et qui pourrait être ouvert à l'idée de faire évoluer votre relation vers une amitié spirituelle. Parlez à cet ami de cette nouvelle orientation pour votre amitié.

Souvent, cette personne peut être quelqu'un de votre église ou un « ami de toujours » d'une autre saison de votre vie. Si vous n'êtes pas actuellement dans un groupe de croissance, vous pouvez demander à cette personne de lire un livre de la Bible ensemble, de prier et de vous encourager mutuellement dans votre relation avec Jésus.

Mon âme amie (ou une âme amie possible à approcher) :

---

Une façon de se concentrer sur la croissance spirituelle :

---

## **RYTHME 6 : LE TÉMOIGNAGE ET L'ÉVANGÉLISATION**

Dans les Actes 1, versets 1 à 3, Luc nous explique le point de départ de l'évangélisation. Les apôtres ont fait l'expérience de la vie et du ministère de Jésus. Ils ont entendu ses enseignements, assisté à ses miracles, l'ont vu mourir, l'ont vu ressusciter, et ont reçu la promesse de l'Esprit Saint. Avant de monter au ciel, Jésus leur dit d'aller être ses témoins jusqu'aux extrémités de la terre. Ils ont fait l'expérience de Jésus et ont été envoyés pour partager ce qu'ils ont vécu. Ils devaient être les hérauts de l'Évangile, la bonne nouvelle que la vie se trouve en Jésus. Cet évangile peut être compris sous trois aspects différents. L'Évangile du Royaume de Dieu est La Bonne Nouvelle : Jésus assure notre entrée dans la bonne vie avec Dieu. Il existe un endroit où nous sommes connus et en sécurité.

Nous pouvons faire l'expérience de cette vie en Christ aujourd'hui, et rien ne peut nous empêcher d'y arriver. L'Évangile de la Croix de Dieu est la bonne nouvelle que nos péchés sont effacés et notre culpabilité pardonnée par la vie, la mort et la résurrection de Jésus. Nos vies sont maintenant cachées dans la vie parfaite de Jésus. L'Évangile de la grâce de Dieu est la bonne nouvelle que tout cela est à nous parce que Dieu nous aime plus que nous ne pouvons l'imaginer. Nous ne pouvons pas gagner le pardon ou l'entrée dans le royaume de Dieu. Il nous est donné gratuitement aux dépens du Christ comme un don de la grâce de Dieu.

Notre voyage en tant que témoins commence par notre rencontre personnelle avec Jésus à travers tout cet évangile. À partir de là, nous partageons ce que nous avons vécu avec d'autres.

Tout d'abord, Dieu cherche à approfondir notre propre foi et notre conscience de la grâce salvatrice de Jésus dans notre propre vie. Notre histoire est le terrain dans lequel la graine de l'Évangile a été plantée et c'est le sol d'où émerge notre nouvelle vie. Votre histoire dépeint avec force détails le pouvoir rédempteur de Jésus. Chaque fois que

nous obéissons aux commandements de Dieu, nous participons à notre propre transformation. Si nous obéissons à son commandement de partager l'Évangile, nous prendrons davantage conscience de ce que Dieu a fait pour nous. Nous apprendrons à l'aimer davantage, à lui faire davantage confiance et à lui obéir avec empressement. Lorsque nous partageons l'Évangile, nous vivons davantage notre propre relation avec Jésus.

En même temps, nous partageons dans l'espoir de persuader les autres d'entrer eux aussi en relation avec Jésus. Nous désirons les voir réconciliés avec Dieu comme nous l'avons été. Pour être clair, nous devons éviter la tentation de penser que leur réponse sera basée sur notre performance. Nous ne sommes pas responsables des résultats du partage de notre foi ! Certains entendront l'Évangile et le verront comme la bonne nouvelle qu'il est. D'autres l'entendront et penseront que c'est une pure folie (1 Cor 1 : 18-25).

Nous devons nous rappeler que la réponse d'une personne est entre elle et Dieu. Nous ne faisons pas partie de l'équation. Ceci étant dit, nous devons apprendre à nous engager avec sagesse avec les gens là où ils sont. Nous espérons créer des relations et l'évangile lui-même est par nature offensif. Dans la vie de Jésus, nous voyons émerger un modèle digne de notre réflexion lorsqu'il interagit avec des personnes qui ne le connaissent pas encore ou ne lui font pas confiance.

**Réfléchir :**

Sur les façons dont Dieu vous a montré son amour pour vous en particulier. En quoi l'Évangile était-il une bonne nouvelle pour vous ? Pourquoi pensez-vous que c'était le cas ?

1. Avant le Christ. Comment était ma vie avant de connaître Jésus ?

---

---

---

2. Mais alors... Comment Jésus s'est-il manifesté dans ma vie ?

---

---

---

3. Après Jésus. Comment vous a-t-il changé ?

---

---

---

**Prier :**

Je prierai pour que Dieu se révèle à moi et me donne des occasions de partager ma foi avec les personnes suivantes :

1. \_\_\_\_\_

Quel aspect de l'évangile pourrait être le plus attrayant pour lui/elle ? Pourquoi ?

---

---

---

2. \_\_\_\_\_

Quel aspect de l'évangile pourrait être le plus attrayant pour lui/elle ? Pourquoi ?

---

---

---

3. \_\_\_\_\_

Quel aspect de l'évangile pourrait être le plus attrayant pour lui/elle ? Pourquoi ?

---

---

---

4. \_\_\_\_\_

Quel aspect de l'évangile pourrait être le plus attrayant pour lui/elle ? Pourquoi ?

---

---

---

5. \_\_\_\_\_

Quel aspect de l'évangile pourrait être le plus attrayant pour lui/elle ? Pourquoi ?

---

---

---

## **RYTHME 7 : LE SERVICE ET LE SACRIFICE**

Comment investissez-vous votre temps dans votre église locale ? Comment investissez-vous dans la communauté de vos voisins ?

---

---

Avez-vous réfléchi à la façon dont vous donnez votre temps à l'église ?

---

De plus, nous avons tous la capacité d'élargir notre perception de ce dont nous pouvons nous passer pour le bien de ceux qui ont moins. La Bible enseigne clairement aux chrétiens à se préoccuper des besoins spirituels et temporels des gens. Jésus, notre Seigneur et notre exemple, a souvent démontré cette double préoccupation en guérissant des corps et en enseignant la vérité à la même occasion. (Marc 6.34-44)

Sa compassion pour leur désespoir l'a incité à leur enseigner la vérité du ciel. Puis, après avoir nourri leurs âmes, il a nourri leurs estomacs affamés dans ce qui est connu comme le miracle de la nourriture des cinq mille. Le christianisme est une religion qui se préoccupe des autres.

Cherchez la souffrance dans chaque cœur et chaque foyer. Pensez à certaines des personnes qui vous entourent dans votre appartement, votre travail, votre quartier. Quels sont ses/leurs besoins spirituels ?

---

---

---

Quels sont ses /leurs besoins temporels ?

---

---

---

Ne restez pas passif jusqu'à ce que vous vous sentiez « conduit » vers des besoins particuliers. Allez dans le monde et agissez pour le royaume avec l'évangile et l'amour du Christ. Vous le trouverez en train de vous guider vers les besoins qu'il veut que vous combliez. Et lorsque vous deviendrez un instrument pour répondre aux besoins des autres, vous le trouverez en train de répondre à beaucoup de vos propres besoins.

Que pourrais-je faire cette semaine ou ce mois-ci pour l'Évangile et le bien des autres ?

---

---

---

## **RYTHME 8 : LE JEÛNE**

Le jeûne peut consister à s'abstenir de nourriture, de médias, de médias sociaux, de technologie, de divertissement ou de toute autre chose qui occupe votre temps. Dans la toute première déclaration de Jésus sur le jeûne, la question du motif est abordée (Mt 6 : 16-18). Utiliser les bonnes choses à nos propres fins est toujours le signe d'une fausse religion. Comme il est facile de prendre quelque chose comme le jeûne et d'essayer de l'utiliser pour amener Dieu à faire ce que nous voulons. John Wesley a déclaré : « Tout d'abord, que [le jeûne] soit fait pour le Seigneur, avec nos yeux fixés sur lui. Que notre intention ici soit ceci, et ceci seulement, de glorifier notre Père qui est dans les cieux. »

Plus que toute autre discipline, le jeûne révèle les choses qui nous contrôlent. C'est un avantage merveilleux pour le véritable disciple qui aspire à être transformé à l'image de Jésus-Christ. Nous couvrons ce qui est en nous avec de la nourriture et d'autres bonnes choses, mais dans le jeûne, ces choses font surface. Le jeûne nous aide à garder notre équilibre dans la vie. Comme il est facile de laisser les choses non essentielles prendre le dessus dans nos vies. Nous avons vite envie de choses dont nous n'avons pas besoin, jusqu'à ce que nous en soyons esclaves.

### **Jeûne de nourriture**

Choisissez un repas à manquer et, au lieu de manger, prenez le temps d'adorer.

Utilisez un journal pour noter votre expérience, les passages bibliques que vous avez lus, ce que vous avez ressenti, ce que Dieu vous a dit et comment vous vous êtes senti physiquement.

Un repas à sauter :

---

Ensuite, prenez l'engagement de choisir un repas par semaine, le même jour, pendant lequel vous pouvez jeûner, et coupez ce temps avec Jésus de manière régulière. À

chaque fois, notez les mots, les images ou même les chansons qui vous ont marqué pendant que vous l'écoutez.

Un jour par semaine :

---

### **Jeûne de technologie**

En très peu de temps, la technologie a fini par dominer la vie de nombreuses personnes. La science a mis en évidence un effet réel dans notre cerveau de tous ces balayages et tapotements, par lequel nous en venons à désirer la bouffée de plaisir que nous ressentons lorsque nous entendons le son d'un message texte ou d'un courriel qui arrive. Cette dépendance à l'urgence et à la performance a fait de beaucoup d'entre nous des personnes motivées par l'extérieur plutôt que par l'intérieur.

Prenez une pause de votre smartphone (ou d'une autre forme de technologie/média que vous utilisez fréquemment). Pendant ce temps, faites tout ce qui est nécessaire pour vous assurer que vous n'êtes pas tenté de le consulter ou de le rallumer.

Voyez comment cette pause, parfois appelée « jeûne médiatique, » a un impact sur votre tranquillité d'esprit, votre ressenti physique et votre conscience spirituelle. Vous pouvez vous fixer comme objectif de faire des pauses technologiques une fois par jour (par exemple, pendant une demi-heure) ou une fois par semaine pendant une période plus longue (par exemple, quelques heures ou une demi-journée).

Quand je prendrai ma ou mes pauses technologiques/médiatiques, et pendant combien de temps :

---

## **RYTHME 9 : LE MÉDITATION / LA RÉFLEXION / LA SOLITUDE**

### **Arrêter le temps**

Parce que nous avons tendance à vivre en avance sur nous-mêmes en nous projetant dans l'avenir, essayez de temps en temps des exercices d'arrêt du temps - des moments où vous vous tenez consciemment et appréciez le moment présent. Martin Laird appelle cela avoir un « engagement réceptif du moment présent. »

Dans ces moments (il est utile de choisir un moment ou un lieu précis chaque jour), réalisez que Jésus est avec vous et en vous à ce moment précis ; remerciez-le de ne jamais vous quitter ou vous abandonner, même dans les plus petites choses (Deutéronome 31 : 6, Hébreux 13 : 5).

Moment ou lieu spécifique où je vais apprécier le moment présent et remercier Jésus d'être toujours avec moi :

---

### **REMARQUE :**

Nous pouvons utiliser l'omniprésence de nos smartphones à bon escient en programmant des alertes, des rappels ou des alarmes qui nous rappellent de prendre le temps de nous arrêter pour les choses importantes de la journée, notamment la réflexion, la méditation, la prière et la lecture de la Parole de Dieu.

### **Journal quotidien/hebdomadaire**

Déterminez le meilleur moment pour vous asseoir avec un journal et écrire vos pensées de la journée. Souvent, le journal vous permet de mieux vous concentrer si vous êtes fatigué et que votre esprit vagabonde lorsque vous priez. Le journal peut contenir vos pensées de la journée, vos prières à Dieu, vos remue-méninges, etc. Il peut s'agir du temps que vous consacrez à votre journée le soir ou à la préparation de votre journée du matin. Choisissez votre propre aventure.

Heure / Jour / Lieu où je veux tenir mon journal

---

Note : Achetez un journal qui vous donne envie d'écrire dedans...

### **Réflexion annuelle**

Réfléchissez :

- Comment pourrais-je résumer l'année écoulée en 3 mots ?
- Où ai-je vu le plus clairement la main de Dieu cette année ?
- Qu'est-ce qui m'a déçu ou quels sont mes regrets pour cette année ?
- Où dans ma vie ai-je besoin de simplifier ?

Rêve :

- Qu'est-ce qui m'excite le plus dans l'année à venir ?
- Comment puis-je augmenter le plaisir de Dieu et des autres cette année ?
- Quelle lutte ou quel obstacle aimerais-je surmonter ?
- A quoi ressemblerait une victoire pour l'année à venir ?

Agir :

- Quel premier pas dois-je faire pour obtenir la victoire que j'aimerais voir se produire ?
- Qu'est-ce que je vais omettre pour créer du temps et de l'espace pour cela ?
- Que dois-je lire ou apprendre pour progresser cette année ? Qui peut m'aider ?
- Comment et quand vais-je intégrer la célébration et le repos dans l'année à venir ?
- Quels sont les autres habitudes ou objectifs sur lesquels je veux me concentrer l'année prochaine ?

## **RYTHME 10 : LA SIMPLICITÉ / LA GÉNÉROSITÉ**

### **Le contentement**

Qu'il s'agisse de nourriture, d'argent, de vêtements, de pouvoir ou d'autre chose - tout ce que nous désirons - la Bible dit que nous n'en aurons jamais assez. Pendant la semaine prochaine, surveillez vos désirs tout en faisant l'une des activités énumérées ci-dessous. Chaque fois que vous voyez une publicité ou quelque chose ou quelqu'un qui vous tente de convoiter, arrêtez vos pensées et remerciez Dieu pour cette chose ou cette personne, en lui demandant de vous aider à apprécier sans convoiter.

Moment pendant lequel je vais surveiller mes désirs :

Quand je voyage (tout mode de transport que vous utilisez fréquemment, comme la voiture, le vélo, l'avion, la marche ou le jogging).

Utilisation des médias (Internet, télévision, téléphone) ou shopping.

Autres : \_\_\_\_\_

### **Intendance financière, générosité, et vie intentionnelle**

GÉRER : Est-ce que je crois que tout appartient à Dieu ? (Psaume 24 : 1)

CONTENANCE : Est-ce que je crois que ce que j'ai en ce moment est suffisant ?  
(Phil 4 : 11-13, Hébr 13:5)

FOI : Est-ce que je crois que je démontre ma foi à travers mes finances ?  
(Hébr 11 : 1,6)

SAGESSE : Est-ce que je crois que la sagesse de Dieu est vraie et disponible ?  
(Jacques 1 : 5, 3 : 16-17)

Réflexion :

---

---

---

Identifier la réalité financière d'aujourd'hui :

Revenu : € \_\_\_\_\_ - Donner : € \_\_\_\_\_  
Payer (emprunt/crédit) :  
€ \_\_\_\_\_  
Cotiser (impôts) :  
€ \_\_\_\_\_  
Croître (épargner) :  
€ \_\_\_\_\_  
=

VIVRE : € \_\_\_\_\_

NOTE : VIVRE = Revenu - (Donner + Payer + Cotiser + Croître )

**Mesurez votre marge financière :**

SURVIVRE « Vivre de salaire en salaire. »

EN DIFFICULTÉ « Ne parvient pas à joindre les deux bouts. »

SÉCURITAIRE « Épargner pour des objectifs à long terme. »

SURPLUS « Plus qu'il n'en faut. »

Quelles habitudes pouvez-vous adopter pour augmenter votre marge jusqu'au niveau où vous pensez que Dieu veut que vous soyez ?

---

---

---

Comment allez-vous réaligner vos ressources financières en fonction de l'augmentation de votre marge ?

---

---

---

## **RYTHME 11 : LA PURETÉ**

La pureté n'est pas simplement une question de luxure dont les hommes et les femmes en lutte doivent se préoccuper. C'est une question qui est au cœur même de la vie chrétienne. Dans les Béatitudes bien connues, Jésus utilise le mot « pureté » d'une manière que les chrétiens ne considèrent souvent pas.

« Heureux ceux dont le cœur est pur, car ils verront Dieu. » – Matthieu 5 : 8 BDS

Jésus ne pointe pas vers une pureté sexuelle ou même une pureté morale. Il nous indique plutôt une pureté spirituelle, ou une pureté du cœur.

Pour que quelqu'un soit pur de cœur, cela signifie que son cœur est fixé sur une chose et rien d'autre. Il est entièrement dirigé vers une seule chose.

Pour que nous soyons vraiment concernés par la pureté, nous devons nous préoccuper de l'endroit où se trouvent nos affections et nos dévotions. Car la pureté contient une composante MENTALE, ÉMOTIONNELLE, et PHYSIQUE. Combattez vos impulsions pécheresses de toutes vos forces comme un boxeur combat un adversaire et comme un marathonien combat la fatigue (1 Cor 9 : 27, 2 Tim 4 : 8). La recherche de la pureté est un effort de tout le corps, et c'est un effort que nous ne pouvons pas faire tout seul. Tenter de modifier son comportement sans changer son cœur n'est pas viable.

« Jésus lui répondit : Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta pensée. » — Matthieu 22 : 37 BDS

**L'aspect mental de la pureté**

Qu'est-ce qui remplit votre esprit ? Qu'est-ce qui ronge vos pensées ? À quoi pensez-vous lorsque vous vous réveillez, lorsque vous vous couchez, lorsque vous êtes sous la douche, etc. Qu'est-ce qui apparaît systématiquement dans le contenu de vos pensées ?

---

---

---

---

**L'aspect émotionnel de la pureté**

Qu'est-ce qui retient votre affection ? Qu'est-ce que vous désirez le plus, aimez le plus, et craignez le plus ? Votre réponse à cette question indique ce que vous adorez.

---

---

---

---

### **L'aspect physique de la pureté**

La Bible a beaucoup à dire sur la façon dont nous devons régler notre corps - et ne se réfère pas seulement à la pureté sexuelle :

- Bouche (Eph. 4 : 29, Col. 3 : 8, Jacques 1 : 26, Psaume 34 : 13)
- Oreilles (2 Tim. 4 : 3, Jean. 8 : 43, Ésaïe 33 : 15-16)
- Yeux (Matt. 6 : 22, Ps. 101 : 3a, Proverbe 21 : 14)
- Mains (Marc 9 : 43, Proverbe 6 : 16-17, Proverbe 10 : 4)
- Pieds (Psaume 1 : 1, Proverbe 6 : 16a, 18, Proverbe 1 : 15-16a)

Accorde-nous la pureté du cœur  
et la force de nos intentions,  
afin qu'aucune passion égoïste  
ne nous empêche de connaître ta volonté,  
et qu'aucune faiblesse  
ne nous empêche de l'accomplir ;  
mais que dans Ta lumière  
nous puissions voir la lumière,  
et qu'à Ton service  
nous trouvions notre parfaite liberté ;  
par Jésus-Christ notre Seigneur. - *Augustin, évêque d'Hippone (354-430)*

## **RYTHME 12 : LA CÉLÉBRATION**

L'impulsion de la célébration comme moyen de se souvenir de la provision de Dieu a des racines anciennes. Après avoir épargné à son peuple élu une destruction imminente, Dieu lui a donné l'ordre de célébrer sa fidélité par une fête annuelle (Exode 12, 14-20).

Qu'il s'agisse de Pourim (marquant leur délivrance de Haman), de Pâque (célébrant leur libération de l'esclavage) ou de Hanoukka (célébrant la reconsécration du temple), le peuple juif a créé des traditions festives uniques autour de l'ordre de Dieu de se souvenir.

Malgré sa fidélité constante, notre mémoire a tendance à être à court terme. Nous nous laissons si facilement distraire et engloutir par les défis de la vie, qu'ils soient fortuits ou énormes, que nous oublions les nombreuses fois où Dieu a laissé tomber la manne ou séparé la mer en deux pour nous.

C'est pourquoi les célébrations sont si importantes pour notre vie spirituelle. L'acte même de célébrer nous ancre dans une histoire plus profonde - une histoire qui précède toute épreuve ou douleur actuelle. Le récit de Dieu remonte au jardin, lorsqu'il nous a formés à partir de la poussière et nous a appelés à des relations d'amour les uns avec les autres et avec lui. Elle s'est poursuivie lorsque Jésus s'est fait chair et a pris tous nos péchés et nos faiblesses afin que nous puissions jouir de la communion avec la Trinité. Elle culminera avec une célébration - les noces du Christ avec son épouse, l'Église.

Nous nous réjouissons de la bonté et de la grandeur de Dieu. Comme le disait saint Augustin, « Le chrétien doit être un Alléluia de la tête aux pieds. »

La célébration nous donne une perspective sur nous-mêmes. Nous sommes loin d'être aussi importants que nous le pensons souvent, et la célébration a le don de nous apporter l'équilibre nécessaire. Ensemble, les riches et les pauvres, les puissants et les impuissants partagent tous la bonté de Dieu. Il n'y a pas de meilleur moyen de niveler les systèmes de castes que la fête.

La célébration n'est pas seulement une attitude mais aussi quelque chose que nous faisons. Nous rions. Nous chantons. Nous dansons. Nous jouons. La célébration fait partie de ces choses qui ne diminuent pas avec l'usage. Au contraire, elle se multiplie. La célébration engendre plus de célébrations. La joie engendre plus de joie. Le rire engendre plus de rire. J'ai constaté que les moments de célébration authentique ont le potentiel d'apporter la guérison et la plénitude à toute la communauté. Alors... célébrons !

À quand remonte la dernière fois où vous avez célébré quelque chose ou quelqu'un ?  
Quand avez-vous organisé une fête pour la dernière fois ? Avez-vous invité quelqu'un chez vous pour vous amuser ?

Quand ai-je l'intention de célébrer quelque chose?

---

Qui dois-je inviter ?

---

## **RYTHME 13 : LE SABBAT**

Programmez un mini sabbat pendant tout ou partie d'une journée (pas forcément le dimanche). Ça devrait être un moment où vous êtes en mode passif ou réceptif, et non pas en mode actif. Choisissez une activité qui vous détend et vous restaure - quelque chose que vous faites comme une fin en soi, pas à cause de ce qu'elle produit. L'activité peut être pratiquée avec une autre personne, mais évitez d'impliquer une personne qui a tendance à vous épuiser ou à vous stresser. Essayez également de laisser tous les appareils électroniques à la maison, ou de les éteindre complètement, pour éviter toute distraction.

Quand je prendrai mon mini sabbat :

---

Comment je vais passer ce temps (par exemple, en lisant, en peignant, en me promenant, en faisant des mots croisés ou des casse-têtes, en écoutant de la musique ou simplement en m'asseyant sur un banc à l'extérieur) :

---

---

---

---

---

## **RYTHME 14 : LA SAGESSE**

### **Memento Mori**

« Oh ! Apprends-nous à bien compter nos jours, afin que notre cœur acquière la sagesse ! » — Psaumes 90 : 12 BDS

Les rappels à la réflexion sur notre mortalité étaient autrefois plus courants qu'aujourd'hui. Appelés memento mori (« souviens-toi que tu vas mourir »), ces rappels sont des incitations à une réflexion profonde et importante.

Choisissez un objet comme une bougie ou un sablier que vous placerez sur votre bureau ou à l'endroit de votre choix pour vous rappeler la mortalité. Étant donné qu'aucun d'entre nous n'est assuré de vivre un autre jour, ces objets nous aident à nous souvenir de tirer le meilleur parti de notre temps limité sur terre.

Objet que je choisirai comme memento mori :

---

---

Où je placerai cet objet :

---

---

## La sagesse

Le Psaume 37 nous invite à adopter une perspective à long terme sur la vie en embrassant les desseins de Dieu et en organisant toutes nos affaires (par exemple, la famille, le travail, les loisirs, les finances, le ministère) à la lumière de ceux-ci. Nous exhortant à trouver notre plaisir premier en Dieu seul, le psaume donne quatre commandements positifs concernant notre relation avec le Seigneur : Faire confiance, se réjouir, s'engager et attendre.

Lisez le Psaume 37 en entier aujourd'hui, puis passez en revue ces paroles et ces commandements chaque jour, en vous approchant de Dieu et en lui demandant d'aligner votre perspective sur la sienne.

- FAITES CONFIANCE AU SEIGNEUR (VERSETS 3 & 5) Mettez votre confiance et votre espoir dans son caractère et ses promesses.
- RÉJOUISSEZ -VOUS DANS LE SEIGNEUR (VERSET 4) Laissez sa proximité être votre bien ; cultivez votre intimité avec lui en passant du temps dans la prière et dans sa Parole.
- CONFIEZ VOTRE VOIE AU SEIGNEUR (VERSET 5) Donnez sans réserve à Dieu tous vos plans, vos rêves, vos espoirs et vos désirs.
- ATTENDRE LE SEIGNEUR (VERSETS 7, 9, 34) Soyez tranquille. Faites confiance non seulement à son caractère mais aussi à son temps.

\*C'est un excellent exercice à tout moment, mais il peut être particulièrement bénéfique lorsque vous luttez contre le péché ou que vous êtes dans une période de sécheresse ou de souffrance spirituelle.

**SONDAGE :**

	<b>Discipline</b>		<b>Définition</b>	<b>Désir</b>	<b>Déclaration</b>
<b>FAIRE UNE PAUSE</b>	HONORER LE SABBAT	1 2 3 4 5	Une période de 24 heures pour faire confiance, s'arrêter et profiter de chaque semaine.	Je veux faire confiance, m'arrêter et apprécier Dieu et les autres.	Plus de travail 24/7. Je reçois le cadeau du sabbat.
	SE DÉCONNECTER	1 2 3 4 5	Une période de temps spécifique pour se déconnecter de la technologie.	Je veux être pleinement présent pour Dieu et pour les autres.	Plus de lien avec la technologie. Je suis à l'écoute de Dieu.
	FAIRE UNE RETRAITE	1 2 3 4 5	Un temps pour s'évader et prendre du recul.	Je veux faire de la place pour entendre Dieu et les autres.	Plus de réactions immédiates. Je prends le temps d'entendre Dieu et les autres.
<b>FAIRE CONFIANCE</b>	PRENDRE DU REPOS	1 2 3 4 5	Un temps pour reconnaître ses limites et se reposer.	Je veux vivre ma vie pleinement.	Plus de vie de robot. Je repose mon corps, mon esprit et mon âme.
	S'ISOLER	1 2 3 4 5	Un temps pour être calme et tranquille en présence du Seigneur.	Je veux trouver ma force en Dieu seul.	Plus de bruit et plus de foule. Je m'arrête et je sais qu'Il est Dieu.
	MÉDITER	1 2 3 4 5	Un temps pour se nourrir de la Parole de Dieu.	Je veux me nourrir de Christ.	Pas juste du pain. Je me nourris de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

<b>PRENDRE PLAISIR</b>	CÉLÉBRER	1 2 3 4 5	Un temps pour célébrer les cadeaux de Dieu.	Je veux profiter de Dieu et des autres.	Plus de cynisme et de désespoir. Je célèbre la vie qui vient de Dieu.
	SE DIVERTIR	1 2 3 4 5	Prendre du temps pour profiter pleinement de la création de Dieu.	Je veux m'amuser dans le monde de mon père céleste.	Plus de vie austère. Je ne suis pas plus sérieux que Dieu. Je veux être spontané et rempli de joie.
	LOUER	1 2 3 4 5	Un temps pour adorer Dieu par-dessus tout et lui rendre hommage et gloire.	Je veux louer Dieu avec tout ce que j'ai de meilleur.	Plus de faux dieux. Mon adoration sera entière et absolue, pour Son plus grand plaisir.



**LA CROIX-ROUSSE**  
Eglise Evangélique

**41 rue du Bon Pasteur 69001 Lyon**

**Eglisecr@gmail.com**