

Avant-propos

Les chrétiens, les groupes d'étude biblique et de prière, et même les Églises, ont besoin de moments particuliers, dans leur calendrier bien rempli, pour se recentrer et se rapprocher du Seigneur. La vie moderne est marquée par la dispersion, par l'éclatement, par la multiplication des activités et par la rapidité. La foi et la pratique chrétienne n'échappent pas à ces tendances. Pourtant, elles ont besoin de moments plus concentrés et de temps plus longs, d'un mélange de réflexion personnelle et de discussion en groupe, de lecture de la Bible et de prière, de prise de conscience et d'engagement.

Les parcours proposés dans cette collection veulent être des supports accompagnant cette démarche. Un individu, au sein d'un groupe ou d'une Église, peut ainsi mettre au premier plan de sa vie spirituelle un thème particulier, par le moyen d'une brève méditation quotidienne, accompagnée de lectures bibliques et de prières. La démarche peut être seulement individuelle, mais si le lecteur fait partie d'un groupe, et que tous les membres du groupe entrent dans la même démarche, alors les canevas d'étude biblique proposés créeront des temps de discussion, d'encouragement et de prière qui feront le lien entre l'individuel et le communautaire.

Diverses Églises ont mis en œuvre ce genre de programme en début d'année, ou à un moment particulier de l'année, ou dans des circonstances spécifiques appelant une mobilisation plus forte. Le but est d'avancer dans le sens de la construction de la vie spirituelle et de l'enracinement du service chrétien.



Introduction

30 jours vers la sainteté ! C'est bien sûr notre vie entière qui devrait être tournée vers la sainteté ! C'est l'affaire de tous les jours, non un projet pour l'année prochaine ou pour la retraite !

Le péché rend malheureux, il rend malheureux le Seigneur lui-même qui est le premier offensé, il rend malheureux nos proches et nous-mêmes qui disons pourtant vouloir faire sa volonté et qui, si souvent, ratons la cible. Et l'on se dit : Quel gâchis ! Dieu nous a pourtant tout donné pour être heureux, le salut en Jésus-Christ, le Saint-Esprit, sa Parole, et l'Église, des serviteurs qui prêchent fidèlement l'Évangile et tant de frères et de sœurs pleins d'amour !

Il est donc indispensable de se poser la question : qu'est-ce que je peux faire pour que « ça » cesse ? Que « ça » diminue dans ma vie, « ça », le péché, tout ce qui fait que je souffre et que je fais souffrir mon prochain. Le Seigneur veut que nous soyons saints ! Alors, même si nous n'atteindrons jamais la perfection sur cette terre, travaillons à plaire au Seigneur ! C'est ce que ce petit livre se propose de nous aider à faire, « les yeux fixés sur Jésus » qui marche devant nous.

Ce parcours en 30 jours revient aux fondamentaux : il est essentiel de (re)vérifier qu'on a bien compris l'enseignement du Seigneur afin d'éliminer les idées fausses et les comportements

qui en découlent, qui nous empêcheraient d'avancer vers le Christ. C'est pourquoi il examine chaque notion en rapport avec la sanctification/sainteté, il aborde ensuite quelques-uns des péchés que les chrétiens affrontent quotidiennement et prend le temps de méditer sur chacun des fruits de l'Esprit que nous sommes invités à pratiquer et qui se résument dans l'amour.

La démarche est essentiellement pratique puisqu'il est urgent de mettre en pratique! La vie chrétienne n'est pas une théorie de plus, elle est vie! C'est pourquoi sont donnés des exemples, des conseils, des exercices, des idées de mise en œuvre, des versets bibliques à mémoriser qui nous aideront au moment de la tentation et des prières.

30 jours vers plus de sainteté, les yeux fixés sur Jésus! Autrement dit 30 jours peut-être difficiles, à regarder en face ce que je dois corriger dans ma vie, mais au final, 30 jours vers plus de bonheur!

Pour la gloire de Dieu!

Jour 7

« Gardons les yeux fixés sur Jésus »

Certains pourraient être tentés d'objecter : 30 jours vers la sanctification, n'est-ce pas plutôt 30 jours à se regarder le nombril ! Il y a bien sûr un risque, pour des personnes déjà très égocentriques ou empêtrées dans leur histoire personnelle, de regarder plus à leur nombril qu'au Christ, mais ce serait un dévoiement de l'objectif de ce parcours. Car comment se regarder le nombril quand on a les yeux fixés sur Jésus ?

« Soyez saints car je suis saint ! » dit le Seigneur. « Puisque vous êtes les enfants bien-aimés de Dieu, suivez l'exemple de votre Père. » Nous sommes appelés à ressembler au Père, tâche inaccessible s'il n'avait envoyé Jésus, vrai homme, vrai Dieu, pour rétablir par son sacrifice notre relation avec lui et nous envoyer le Saint-Esprit : il nous faut donc ressembler au Fils, Dieu devenu homme comme nous, le Fils premier né de la nouvelle humanité créée par lui. C'est le thème biblique de l'imitation de Jésus. Cette imitation n'est pas une imitation extérieure, comme si nous avions à copier la vie, les gestes, les mimiques d'un autre, c'est la vie du Saint-Esprit qui agit en nous : « Nous tous qui, le visage découvert, contemplons, comme dans un miroir, la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en son image dans

une gloire dont l'éclat ne cesse de grandir. C'est là l'œuvre du Saint-Esprit » (2 Corinthiens 3.18). Cette imitation se fait par une transformation intérieure progressive.

Pourquoi l'auteur de la lettre aux Hébreux (12.2), nous exhorte-t-il ainsi : « Gardons les yeux fixés sur Jésus », sinon parce que Jésus est notre modèle, notre source, notre but, celui dont la contemplation nous tient éloigné du péché ?

Imiter Jésus, ce n'est pas imiter sa vie dans ce qu'elle a d'inimitable : nous n'avons pas à faire de jeûne de quarante jours, notre santé n'y résisterait pas, ni à mourir sur la croix, il l'a fait à notre place. Imiter Jésus, c'est imiter sa sainteté, son humilité, son amour du Père, sa communion avec lui, sa compassion envers les petits et les souffrants, c'est résister à la tentation, c'est aimer.

En lavant les pieds de ses disciples, Jésus donne un exemple d'amour, d'humilité et de service : « Si donc moi, le Seigneur et Maître, dit-il, je vous ai lavés les pieds les uns des autres, vous devez, vous aussi, vous laver les pieds les uns des autres. Je viens de vous donner un exemple, pour qu'à votre tour, vous agissiez comme j'ai agi envers vous » (Jean 13.14-15). Il ne s'agit pas pour nous de lavement des pieds physique, mais de service et d'amour.

Paul nous donne des exemples d'imitation du Christ : en Romains 15.1 : « Accueillez-vous donc les uns les autres, tout comme le Christ vous a accueillis. » Ou encore en Éphésiens 5.2 : « Que toute votre vie soit dirigée par l'amour, comme cela a été le cas pour le Christ. » Ou encore en Éphésiens 5.25 : « Vous maris, aimez votre femme comme le Christ a aimé l'Église. » L'apôtre Jean

écrit en 1 Jean 2.6 : « Celui qui prétend qu'il demeure en Christ doit aussi vivre comme le Christ lui-même a vécu. »

Tous ces textes mettent l'accent sur l'amour que nous a enseigné Jésus de mille manières. *Imiter Jésus, c'est imiter son amour*.

Quand je me sens offensé(e) par quelqu'un, je me demande : que ferait Jésus à ma place? Il pardonnerait. Quand je suis tenté(e), je me pose la même question : que ferait Jésus à ma place? Et la réponse se trouve dans le texte : il citerait l'Écriture qui dit la vérité et qui fait reculer celui que Jésus appelle le père du mensonge.

Certains pourraient objecter que Jésus n'a pas été dans la même situation que nous, ou que pour lui, c'était facile parce qu'il était Dieu. Erreur! Dans son combat contre la tentation, il a renoncé à se servir de sa puissance divine. « Puisqu'il a lui-même été éprouvé dans ce qu'il a souffert, il peut secourir ceux qui sont éprouvés » (Hébreux 2.18).

Si nous connaissons bien la Parole de Dieu, nous y trouvons des critères de discernement pour découvrir ce que ferait Jésus s'il était à notre place. On a vu que Jésus nous demande de réagir avec amour; l'amour n'a pas changé.

Pour discerner comment imiter Jésus dans les difficultés de la vie quotidienne au XXIe siècle, il est important que le chrétien soit familier de la Parole de son Maître, afin de pouvoir guider sa vie selon sa volonté. Dès le chapitre suivant, nous commencerons chaque étape de ce parcours par un texte qui nous permettra de garder « les yeux fixés sur Jésus »*.

---

* Ces textes figurent dans la suite du livre au début de chaque chapitre entre les signes “…”.

Exercice

Dans la situation où je me trouve actuellement, y a-t-il une difficulté que je pourrais résoudre en imitant Jésus et en manifestant son amour?

Verset à mémoriser

Voici quel est mon commandement, aimez-vous les uns les autres comme moi-même je vous ai aimés.
Jean 15.12

Prière

SEIGNEUR MON DIEU, donne-moi de garder les yeux fixés sur Jésus, qu'il m'inspire tout l'amour dont j'ai besoin dans la vie de tous les jours, dans mes relations en famille, au travail, avec mes frères et sœurs chrétiens dans l'Église, dans mes loisirs. Donne-moi de toujours écouter sa voix et d'imiter son amour.

Jour 8



La culpabilité

> « Jésus leva la tête et lui dit : Eh bien, où sont passés tes accusateurs ? Personne ne t'a condamnée ? Personne, Seigneur, lui répondit-elle. Alors Jésus reprit : Je ne te condamne pas non plus. Va, mais désormais ne pèche plus. »
>
> *Jean 8.10-11*

La culpabilité est d'abord un fait objectif : le pécheur est coupable de tel ou tel péché, c'est une notion juridique, comme un délinquant est coupable d'un délit particulier, qu'il faut distinguer du sentiment de culpabilité.

Le sentiment de culpabilité est une réaction normale, un réflexe qui prépare à la réparation. Il tend le fautif vers la réparation de la faute mais, étant subjectif, il peut être refoulé, en particulier chez les gens qui sont très contents d'eux-mêmes, ou il peut être disproportionné par rapport à la faute. Il peut aussi résulter de ce qui n'est pas objectivement une faute, mais une honte due à des circonstances ou à des personnes qui créent en nous un malaise. Dans un chapitre ultérieur nous aborderons le problème des fausses culpabilités qui nous accablent à tort, et qui touchent en particulier les gens très scrupuleux.

Attention!

On entend parfois proférer des idées fausses : la culpabilité serait forcément mauvaise. Sûrement pas! Elle est au contraire saine et utile. Elle est le signe que nous avons compris que notre péché déplaît à Dieu et que nous avons besoin de nous repentir. Pas de repentir sans sentiment de culpabilité. Mais le sentiment de culpabilité ne doit pas durer après la confession de la faute. Il est un « entre-deux », un passage obligé entre la tristesse de la repentance et la joie du pardon.

De nombreuses personnes ressentent un malaise, une culpabilité diffuse : elles se sentent coupables, mais elles ne sauraient pas dire vraiment de quoi. Cela peut être dû à un excès de scrupules, cela peut être un refus de notre humaine condition de pécheur, cela peut être aussi parce qu'elles refoulent la véritable raison de leur culpabilité, qui leur serait insupportable. Or le refoulement de la culpabilité produit malaise, angoisse, révolte et amertume. Il n'y a pas deux façons de gérer la culpabilité pour un chrétien, il n'y en a qu'une : *la confesser au Seigneur qui pardonne et qui va nous délivrer du poids de cette culpabilité*. Évidemment, il faut tordre le cou à toutes les fausses culpabilités qui nous détournent de la vraie (voir jour 10).

Si donc il y a de mauvaises culpabilités, la bonne culpabilité est celle qui met le doigt sur des péchés réels qu'il nous faut confesser pour en être débarrassé, débarrassé de la culpabilité et peut-être de ce péché-là.

Comment supprimer la culpabilité? En supprimant sa cause, le péché. Il y a des cas où le péché est circonstanciel, d'autres cas où il est habituel et ancré en nous. C'est tout un travail de se débarrasser du péché, ça peut même être le travail de toute une vie. Mais ne perdons pas cou-

rage, car le Saint-Esprit nous vient en aide. Nous ne sommes pas seuls : le Seigneur a aussi créé l'Église : nos frères et sœurs, qui vivent la même chose que nous, sont là pour nous encourager, nous stimuler et nous aider.

Exercice

Vous connaissez les échelles qu'on donne aux malades pour l'estimation de leur douleur. Sur une échelle de 1 à 10 (1 le moins, 10 le plus), estimez votre capacité à reconnaître vos péchés devant Dieu. Faites le même exercice en estimant votre capacité à reconnaître vos péchés devant un proche (parent, frère, sœur, conjoint, enfant, ami). Méditez cette phrase de La Rochefoucauld : « Nous n'avouons nos petits péchés que pour nous persuader que nous n'en avons pas de grands. »

Verset à mémoriser

Nous avons un Défenseur auprès du Père : Jésus-Christ le juste. Car il a apaisé la colère de Dieu contre nous en s'offrant en sacrifice pour nos péchés. 1 Jean 2.1-2

Prière

MERCI Seigneur, mon Dieu, pour le regard de Jésus sur la femme adultère, un regard qui libère. Merci pour le salut en Jésus-Christ, mon avocat devant toi. Je te remercie pour ta miséricorde et ton pardon. Donne-moi de persévérer dans cette marche vers la sainteté avec l'aide de ton Saint-Esprit et celle de mes frères et sœurs.

Jour 9



Le péché : comment s'en débarrasser ?

> « Oui, Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils, son unique, pour que tous ceux qui placent leur confiance en lui échappent à la perdition et qu'ils aient la vie éternelle. »
>
> *Jean 3.16*

Il y a plusieurs étapes.

1. *Je le discerne*. Certaines personnes (et j'en fais peut-être partie) sont complètement aveugles sur leurs propres défauts, ou sur une faute particulière. Tout le monde les voit, sauf elles. Il est plus facile d'être lucide sur les défauts des autres que sur les siens. Demandons à Dieu de nous donner une bonne vue spirituelle pour discerner ce qui doit changer dans notre vie. Qu'il nous donne la lucidité nécessaire ; il va peut-être nous montrer des choses qui vont nous déplaire, dont nous ne croyions pas capable. Acceptons le regard d'amour du Seigneur.

Si vraiment je ne vois rien, aucun péché, c'est que je manque singulièrement de lucidité ! Des textes bibliques peuvent m'aider, par exemple Galates 5.19-23, qui énu-

mère les fruits de l'Esprit ; ou 1 Corinthiens 13.1-7, qui détaille ce qu'est l'amour. N'y a-t-il pas des pistes dans ces versets ?

Pour aujourd'hui, je me contente de travailler sur un seul péché, celui qui me semble le plus gênant dans ma vie spirituelle et dans ma vie avec mon entourage.

2. *Je le reconnais et je comprends combien il offense Dieu, le Dieu trois fois saint*. Je prends conscience que Jésus est mort à cause de ce péché précis, je prends conscience de la tristesse du Saint-Esprit.

3. *Je demande pardon au Seigneur* en lui exprimant ma ferme résolution de ne plus recommencer. Cette dernière partie peut être difficile, car tout en exprimant notre ferme résolution de ne plus retomber dans ce péché particulier, on est presque sûr qu'on va y retomber, à cause de notre propre faiblesse, à cause des autres (croit-on), à cause des circonstances. Ou encore parce que d'une manière tordue, on aime ce péché et on y trouve aussi des bénéfices.

4. *J'accueille le pardon de Dieu*. Accueillir le pardon de Dieu, c'est se rappeler que Jésus est mort pour payer le prix de mon péché, que le Père nous voit à travers le Fils, notre avocat, que le Saint-Esprit intercède pour nous. Accueillir le pardon, c'est comprendre que la culpabilité ne pèse plus sur nous, ni sur notre cœur, ni sur nos épaules.

5. *Mise en pratique*. Est-ce qu'il y aurait un *pardon à demander* à tel ou tel que j'ai pu offenser par ce péché précis ? Ou un acte à accomplir, dont personne peut-être ne s'apercevra mais qui sera le témoignage d'une vraie repentance et d'un désir réel de changer : ça peut être jeter des livres, des revues ou des DVD malsains, ça peut être renoncer à quelque chose qui flattait notre orgueil,

ça peut être arrêter de médire de tel ou telle. Une personne au moins le verra, sûrement, le Seigneur. J'essaye de remporter chaque jour une petite victoire sur un péché précis et j'en remercie Dieu.

Attention!

Ne demandez pas pardon à quelqu'un comme si c'était un acte magique, qui allait vous permettre de recevoir les bonnes grâces de Dieu. On demande pardon à quelqu'un s'il y a eu une offense réelle, une relation brisée. Soyez sûr(e) également que la personne va bien comprendre votre démarche et que cela ne va pas aggraver la situation.

Attention!

Reconnaître ses péchés en public peut être de l'exhibitionnisme.

6. *Dernière étape*. Dans le meilleur des cas, ce péché disparaîtra, ou j'arriverai, au prix d'efforts plus ou moins grands et avec l'aide du Saint-Esprit, à le mettre en sourdine. Pour certains péchés, cela restera une lutte quotidienne acharnée jusqu'à la fin de notre vie, peut-être avec des pauses et des retours de flamme. Il faudra demander pardon au Seigneur chaque jour. Je m'engage à le faire.

Un exemple

Si mon conjoint ne change pas de comportement, je vais être obligé(e) de me mettre à nouveau en colère contre lui. Cette colère me donne un sentiment de supériorité, elle me donne l'impression de le dominer. Je

renonce à ce sentiment tordu, pervers, qui déplaît à Dieu. Je lui demande de me donner de l'imagination pour que je ne me trouve pas à nouveau dans une situation où je risque de me mettre encore en colère. Je demande surtout à Dieu la maîtrise de moi-même. Je réfléchis à ce qui cause mes colères. Depuis combien de temps est-ce que je me mets en colère ? Je relis la liste des fruits de l'Esprit de Galates 5.22, qui se termine par la maîtrise de soi. Je cherche un frère ou une sœur avec qui prier pour être débarrassé(e) de ma colère. Si besoin, je demande l'aide d'un spécialiste.

Verset à mémoriser

Si nous reconnaissons nos péchés, il 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

Prière

MERCI Seigneur de m'aider dans tout ce processus ! Je te remercie pour ta patience envers moi. Aide-moi à ne pas commettre tel péché aujourd'hui. Donne-moi chaque jour la force pour résister. Apprends-moi à persévérer dans la recherche de la sainteté ! Apprends-moi à ressembler à Jésus !



Table des matières

Avant-propos 5
Introduction 7
Jour 1. « Ce que Dieu veut, c'est que vous meniez une vie sainte » 9
Jour 2. La sainteté, une histoire d'amour 13
Jour 3. Une affaire de lucidité et de courage 17
Jour 4. Appeler le péché par son nom 21
Jour 5. Non à une vie chrétienne médiocre ! 25
Jour 6. « Je poursuis ma course vers le but » 29
Jour 7. « Gardons les yeux fixés sur Jésus » 33
Jour 8. La culpabilité 37
Jour 9. Le péché : comment s'en débarrasser ? 40
Jour 10. Les fausses culpabilités 44
Jour 11. La repentance et le pardon 48
Jour 12. L'amour 52
Jour 13. L'orgueil 56
Jour 14. La tentation 60
Jour 15. Les mauvaises pensées 64
Jour 16. L'égoïsme 68
Jour 17. L'esprit de jugement 72
Jour 18. La joie 76

Jour 19. La paix 80
Jour 20. La patience 84
Jour 21. La bonté 87
Jour 22. L'amabilité – la bienveillance 91
Jour 23. La fidélité 95
Jour 24. La douceur 99
Jour 25. La maîtrise de soi : la langue 103
Jour 26. La maîtrise de soi : le corps 107
Jour 27. La maîtrise de soi : la colère 111
Jour 28. L'amour de l'argent 115
Jour 29. « Recherchez avant tout l'amour » 119
Jour 30. « Le fruit que vous portez, c'est une vie sainte » 123

Études bibliques

Semaine 1 — 2 Pierre 1.3-11 127
Semaine 2 — Psaume 51 131
Semaine 3 — Hébreux 12.1-15 135
Semaine 4 — Éphésiens 4.20-5.18 139

Pour aller plus loin 145