

Aimer Généreusement



« Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu
de tout ton coeur, de toute ton âme
de toute ta pensée, et de toute ta force.

Voici le second:

Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-là.

Marc 12 : 30-31

Aimer Généreusement

Manuel de méditation personnelle et d'étude en cellule

Église Presbytérienne de Maurice
Ile Maurice

« Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton coeur, de toute ton âme, de toute ta pensée, et de toute ta force. Voici le second: Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-là. » **Marc 12 : 30-31**

Manuel de méditation personnelle et d'étude en cellule
publié sous le titre "Aimer Généreusement"

l'Église Presbytérienne de Maurice
Angle des Rues Royal-Farquhar, Rose-Hill 71360
Ile Maurice

Courriel: presbycomm@gmail.com
Web: www.presbyterian.mu

© EPM, 2015

Textes de méditation proposés par
le Révérend Docteur Rodney Curpanen,
Anne Dominique Grosvernier,
Kervin Lavénéral et Julie Lavénéral

Mise en page par Rindra Razanatovo

Table des matières

	Page
Aimer Dieu	1
Lundi 5 octobre	2
Mardi 6 octobre	3
Mercredi 7 octobre	4
Jeudi 8 octobre	5
Vendredi 9 octobre	6
Samedi 10 octobre	8
Leçon de cellule	10
Réflexion personnelle	13
S'aimer soi-même	15
Lundi 12 octobre	16
Mardi 13 octobre	18
Mercredi 14 octobre	20
Jeudi 15 octobre	21
Vendredi 16 octobre	22
Samedi 17 octobre	24
Leçon de cellule	25
Réflexion personnelle	29
Aimer son prochain	31
Lundi 19 octobre	32
Mardi 20 octobre	34
Mercredi 21 octobre	35
Jeudi 22 octobre	36
Vendredi 23 octobre	38
Samedi 24 octobre	40
Leçon de cellule	42
Réflexion Personnelle	46

Félicitations!

Vous avez fait le bon choix. Vous voulez améliorer votre vie. Vous voulez mieux gérer vos émotions, avoir des meilleures relations, bien contrôler votre santé, être heureux/se là où vous êtes, au travail, dans le bénévolat, dans vos responsabilités familiales, dans ce qui vous passionne. Pourquoi ne pas aussi changer votre façon de vivre et transformer votre relation avec Dieu, avec vous même, avec les autres? Ce livret vous conduira sur un parcours de réflexion sur ce thème si important.

Ce manuel a pour but de vous accompagner sur une route de découverte. Découvrir le cœur de Père de Dieu. Découvrir votre cœur à vous.

Nous espérons que les méditations quotidiennes et les moments de partage en groupe vous aideront à trouver une nouvelle perspective de la relation.

Remerciements

Nous remercions tous ceux et celles qui ont aidé dans la production et la mise en page de ce manuel. Notamment Mme Krysta Prayag-Simon et Melle Ginette Dennemont.

L'équipe de Vie Transformée

Aimer Dieu

Lectures

Ezekiel 36, 24-32

Marc 12, 28-34

Apocalypse 3, 19-22



Dieu est amour

⁷Mes bien-aimés,
aimons-nous les uns les autres,
car l'amour vient de Dieu,
et quiconque aime
est né de Dieu et parvient à la connaissance de Dieu.
⁸Qui n'aime pas n'a pas découvert Dieu,
puisque Dieu est amour.
⁹Voici comment s'est manifesté l'amour de Dieu au milieu de nous:
Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde,
afin que nous vivions par lui.

1 Jean 4:7-9 TOB

Dieu est amour, nous dit le verset 8. Très simple, mais combien très profond. «Dieu est amour», une belle phrase. Le Dieu qui nous a donné la vie, nous aime. Dieu veut que nous vivions, c'est-à-dire, que nous ayons une vie abondante, remplie de bonheur et, selon la bible, une vie éternelle en relation avec l'Éternel lui-même.

Nous comprenons maintenant pourquoi Dieu fut blessé quand sa création a tourné contre lui. À chaque fois que Dieu essayait de réconcilier les humains avec lui, à chaque fois que Dieu essayait de reconstruire une relation personnelle avec l'humanité, nous lui avons tourné le dos.

Le verset 9 nous explique comment Dieu a manifesté son amour. Il a envoyé un Sauveur pour nous sauver de la mort et nous donner la vie. Le verset 10 nous dit : *Et l'amour consiste en ceci: ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés; il a envoyé son Fils qui s'est offert en sacrifice pour le pardon de nos péchés.*

Dieu t'invite à connaître pleinement son amour en prenant bien soin de ta relation avec Lui. Comment vas-tu faire cela?



Les bontés de l'Éternel ne sont pas épuisées, ses compassions ne sont pas à leur terme.

L

Il y a des choses que l'on souhaite ne jamais entendre. Il y a des affirmations douloureuses comme: «Je ne t'aime plus.» Cette parole met fin à des relations, brise des cœurs et fait voler des rêves en éclats. Les résultats peuvent être endommageant. Si tu te sens trahi tu te protégeras des souffrances possibles en décidant de ne plus jamais croire à l'amour d'une personne. Il se peut même que cette conviction inclue l'amour de Dieu. Le prophète Jérémie se sentait dévasté quand son peuple avait rejeté ses appels répétés à répondre à l'amour de Dieu et à le suivre. Dans le creux de la vague, Jérémie a déclaré:

*J'ai oublié ce qu'est le bonheur.
Je le dis: je n'ai plus d'avenir,
Je n'attends plus rien du Seigneur.*

Lamentations: 3:17-18

Oui, c'est très dure de vivre quand l'amour (ou l'amitié) n'existe plus. On peut avoir de la richesse, un travail qui fait des jaloux, des opportunités extraordinaires de loisir, mais s'il n'y a pas des relations saines avec les autres, si nous ne nous sentons pas aimés, ou s'il n'y a personne à qui donner son amitié, nous sentons alors les émotions exprimées dans ces versets cités plus haut.

Cependant, à l'heure la plus sombre de sa vie, Jérémie a écrit: «*Les bontés de l'Éternel ne sont pas épuisées, ses compassions ne sont pas à leur terme; elles se renouvellent chaque matin. Oh ! Que ta fidélité est grande ! L'Éternel est mon partage, dit mon âme; c'est pourquoi je veux espérer en Lui*» (Lamentations 3:22-24). L'amour de Dieu demeure ferme et sûr. «*Car l'Éternel, ton Dieu, marchera lui-même avec toi, Il ne te délaissera point, Il ne t'abandonnera point*» (Deutéronome 31:6).

Qu'apprenons-nous sur la personne de Dieu dans cette méditation ?



MERCREDI 7 OCTOBRE *Aimer Dieu*

¹⁶En effet, nous ne nous sommes pas fondés sur des légendes habilement imaginées pour vous faire connaître la venue puissante de notre Seigneur Jésus-Christ: c'est de nos propres yeux que nous avons vu sa grandeur. ¹⁷En effet, il a reçu honneur et gloire de Dieu le Père; et Dieu, la Gloire suprême, lui fit alors entendre sa voix en disant: «Celui-ci est mon Fils bien-aimé en qui je mets toute ma joie.» ¹⁸Nous avons entendu nous-mêmes cette voix qui venait du ciel, lorsque nous étions avec lui sur la montagne sainte.

1 Pierre 1:16-18

Ces versets font référence à l'expérience connue comme la Transfiguration. Cet évènement est resté gravé dans la mémoire des premiers disciples. Ici Pierre témoigne de ce qu'il avait entendu ce jour-là: «Celui-ci est mon Fils bien-aimé». Comme au moment du baptême de Jésus, Dieu révèle qu'il y a un lien d'amour dans l'Être de Dieu. Dieu Un, comme Père, Fils et Saint Esprit partage des liens d'amour. Donc, Dieu est amour.

C'est que le Père aime le Fils et lui montre tout ce qu'il fait; il lui montrera des œuvres plus grandes encore, de sorte que vous serez dans l'étonnement.

Jean 5:20

A cause de ce lien d'amour entre Père et Fils, Jésus a vécu une vie d'obéissance. Il est resté fidèle à la mission de partager l'amour de Dieu à l'humanité. Comme Dieu est amour, Jésus est amour. Il avait dit à ses amis les plus proches, «*Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis*» (Jean 15:13). Jésus était le fils bien-aimé parce qu'il était obéissant aux commandements de Dieu. Jésus nous invite à vivre une vie d'obéissance afin d'exprimer notre amour pour Dieu. Jésus nous exhorte à garder ses commandements comme quelqu'un qui construit sa maison sur le roc. Pour lui, c'est le signe que nous l'aimons.

Aimer est beaucoup plus qu'un sentiment. Comment vas-tu montrer ton amour pour Dieu ?

Que faut-il changer dans ta vie pour améliorer ta relation avec le Créateur?



"Tu dois aimer le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ton intelligence." C'est là le commandement le plus grand et le plus important.

Matthieu 22.37-38

Nous cherchons tous des relations saines et durables. Nous voulons avoir des amis. Souvent nous pensons que l'amitié et l'amour ne sont que des sentiments, que de l'émotion. Au fait il y a plus que cela, il y a une bonne dose de choses à faire, des actions à mettre en pratique, des gestes à accomplir. Par exemple, voici ce que quelques jeunes que nous avons consulté pensent :

L'amitié c'est l'écoute ; c'est une main prête à se tendre; c'est le partage; on échange nos points de vue, nos conseils; il y a un support matériel; l'amour c'est offrir des fleurs sans raison; c'est faire de la vaisselle ensemble.

Alors quand on dit que Dieu est amour, Il l'est dans son être. Mais puisqu'Il est amour Il agit aussi, Il nous donne son amour pleinement, Il veille sur nous à chaque moment, et Il nous comble de bénédictions.

Dans le film « Qui a envie d'être aimé ? » Antoine, un avocat de 40 ans accepte l'invitation de se joindre à un groupe de parole dans une catéchèse. Il est confronté par cette question, qui a envie d'être aimé. Ces rencontres le persuadent à rouvrir sa bible et sa vie. La critique écrit ceci: «La foi d'Antoine est si petite, si ordinaire qu'il en est lui-même tout gêné. Elle ne lui sert, en définitive, qu'à accepter les curieux goûts musicaux de son fils, le désamour permanent de son père et les provocations ininterrompues de son frère... » Quand il a connu l'amour de Dieu, il a compris que c'était à son tour de mettre son amour en action.

Quelle part la bible a dans ta vie comme expression d'amour pour Dieu ?
Quelle part la prière a dans ta vie comme dialogue avec Celui qui t'aime?



VENDREDI 9 OCTOBRE *S'aimer soi-même*

S'aimer soi-même : voyage bienveillant



Si on s'arrêtait un moment pour se demander: « Est-ce que je m'aime »?

Puisque Jésus me demande d'aimer mon prochain comme moi-même, est-ce que je ne dois pas chercher d'abord à m'aimer moi-même?

Et pour apprendre à m'aimer, ne dois-je pas prendre le temps de m'arrêter pour faire connaissance avec moi-même?

Je te propose alors de faire un beau voyage chez toi! Tu vas t'explorer comme si tu découvrais un nouveau pays!

Tu regardes d'abord l'extérieur de ton corps, et tu admires toutes les parties que tu trouves belles, en les nommant. Puis tu regardes les parties que tu aimes moins, mais sans les critiquer. Tu nommes chacune d'elles et tu dis à quoi elle te sert. Et tu te rends compte que chacune a un rôle bien précis, et que sans elle, tu ne serais pas complet, tu ne serais pas toi.

Ensuite, tu t'imagines l'intérieur de ton corps. Tu penses avec reconnaissance à tes organes qui fonctionnent bien. Une fois que tu as terminé, tu nommes les organes qui te font mal, qui te causent des soucis; tu leur dis que tu vas prendre soin d'eux, que tu vas chercher comment les aider, et surtout, que tu es content qu'ils fassent partie de toi, même si parfois ils t'embêtent un peu.

Tu vas bien sûr aussi réfléchir à tes traits de caractères! Tu nommes cinq qualités que tu as en toi, tu dis pourquoi tu les apprécies et tu t'en réjouis. Ensuite, tu présentes ce que tu appelles tes défauts, ou tes points faibles, et tu cherches pourquoi ces traits de ta personne te dérangent.

Tu réfléchis alors calmement à ce que tu aurais besoin pour pouvoir les apprécier, en sachant qu'ils font partie de toi et qu'ils ne sont donc pas là



par hasard. Chaque «défaut» peut devenir une force quand on apprend à le connaître !

A la fin de ce voyage, tu te dis, avec humilité et bienveillance: «Je m'aime, avec mes forces et mes faiblesses, avec mes parties belles et moins belles, car je sais que Dieu a choisi de me faire ainsi».

Dieu nous a voulu tous différents: chacun est une créature unique, chacun a une place particulière sur cette terre, chacun a son rôle à jouer!

Seigneur, je te remercie pour ce cadeau que tu m'as donné; je sais que tu m'aimes, et moi aussi, je veux m'aimer, pour pouvoir ensuite aimer mon prochain.



SAMEDI 10 OCTOBRE

Aimer sa famille

Rechercher la perspective de Dieu pour sa famille

«A cause de cela, je fléchis les genoux devant le Père, duquel tire son nom toute famille dans les cieux et sur la terre.»

Éphésiens 3 : 14-15

La famille a une place unique dans le projet de Dieu pour les humains.

Qui dit famille, dit mari et femme, parents, enfants, frères et sœurs, donc la fondation d'un foyer, d'une maison. Mettre Dieu au cœur de sa famille, c'est faire place pour vivre dans l'amour. La force d'une famille, c'est de réaliser que leur union est aussi une union spirituelle. La qualité d'une famille repose sur la qualité du couple et sur la place accordée à Dieu.

Nous avons été créés pour l'amour. Chacun de nous a besoin d'un lieu où il se sent aimé, en sécurité, à l'abri des coups de la vie. Avoir une famille, nous donne aussi des racines. C'est le lieu où s'apprennent nos valeurs, des valeurs qui influencent nos choix.

Quel est le secret du bonheur familial selon la Parole de Dieu? Comment vivre en famille selon la perspective de Dieu?

Maris, aimez votre femme et traitez-la comme Christ a aimé l'Église (Éphésiens 5:25).

Femmes, soumettez-vous à l'autorité et suivez l'exemple de la femme décrite dans (Proverbes 31:10-31).

Parents, instruisez votre enfant selon la voie qu'il doit suivre; Et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas (Proverbes 22:6).

Pères, dirigez bien votre propre maison, et tenez vos enfants dans la soumission et dans une parfaite honnêteté; car si quelqu'un ne sait pas diriger sa propre maison, comment prendra-t-il soin de l'Église de Dieu? (1 Timothée 3:4-5).

Enfants, obéissez en toutes choses à vos parents, car cela est agréable dans le Seigneur (Colossiens 3:20).

Nous commettons tous des erreurs, même en famille. Il est important de se demander pardon les uns les autres, de s'encourager et de marcher dans l'amour.



La patience, le respect, la persévérance et la prière sont des qualités de Jésus qu'il faut retrouver dans chaque famille. «*Ayez recours à l'Éternel et à son appui, cherchez continuellement sa face !*» (Psaumes 105 :4).

UNE PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI

Seigneur, je te remercie pour le cadeau de la famille. Je confie chaque membre de ma famille afin que tu puisses accomplir Ta volonté dans leur vie. Je désire que ce soit toi qui vives en eux. Je prie que nous grandissons dans la connaissance que tu nous aimes tant. Que nous cherchons à connaître ta volonté dans tout ce que nous entreprenons. Je te prie que nous grandissions dans le respect et l'unité. Garde-nous sous ta protection.



CELLULE - PREMIÈRE SEMAINE

Notes pour les animateurs/trices de cellules:

Lisez en avance les leçons, préparez-vous, pensez déjà à des réponses possibles, pensez à bien gérer le temps. Vous pouvez faire un temps de louange au début ou après les réflexions. Les chants sont que des propositions, choisissez les chants qui vous semblent appropriés. Priez pour la leçon. Encouragez les gens à lire les méditations journalières.

«Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta pensée et de toute ta force.»

Marc 12 : 30

Accueil et prière.

Partageons ensemble sur la prédication de premier dimanche.

- Qu'est-ce qui m'a parlé, quelles pensées m'aident dans ma relation avec Dieu?
- Qu'est-ce que je n'ai pas compris?
- Qu'est-ce que je veux changer dans ma vie?

Partageons ensemble sur les méditations lues.

- Qu'est-ce qui m'a parlé?
- Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau?

Chantons ensemble. (Chants proposés)

Trouver dans ma vie ta présence (RAN 28, ARC 601)),

Venez chanter notre allégresse (JEM 210),

Nou glorifie twa, Segner (CLF 13),

Je veux te louer (ARC 276),

J'aime ta présence (JEM 422).

Discutons ensemble.

Est-ce que vous vous êtes déjà posé la question pourquoi il faut un commandement pour aimer ? C'est peut-être parce qu'aimer n'est pas si facile que ça?

C'est peut-être parce que notre cœur oublie vite et se laisse vite distraire. Parce que ce n'est pas évident d'aimer un Dieu qu'on ne voit pas, qu'on ne peut pas toucher, qu'on n'entend pas parler. Dieu connaît nos cœurs qui ne sont pas très stable et fiable. Mais Dieu a fait une merveilleuse promesse à son peuple : il changera leur cœur de pierre en un cœur de chair et qu'il veut leur donner une vie en abondance (Ezékiel 36: 24 -32).

Aimer avec tout mon cœur, toute mon âme, toute ma pensée et toute



ma force, veux dire avec tout ce qui est moi, et peut-être que je dois de temps en temps aussi m'efforcer d'aimer. Ce n'est peut-être non plus seulement un sentiment, que quand je me sens bien je peux aimer. Aimer c'est aussi une décision : je veux aimer.

Je veux et je peux aimer Dieu parce qu'il m'a aimé d'abord et toujours et il veut m'aider à aimer.

Et parce que nous aimons Dieu, nous voulons et pouvons le suivre et lui obéir. Nous n'avons pas peur des choses difficiles qui peuvent nous arriver. Aimer, c'est l'autre qui devient important, c'est quitter soi-même et s'intéresser à l'autre. Aimer Dieu, c'est chercher son «cœur», sa volonté, ce qu'il lui fait plaisir, comme il est, ce qu'il aime. Nous lui pouvons faire confiance pleinement, parce que c'est un Dieu d'amour, un Dieu qui nous veut du bien, qui est bon et puissant.

Et pour cela nous devons passer du temps avec Dieu, penser à lui, lui parler, l'écouter, lui chanter.

C'est lui qui veut nous travailler, nous transformer, nous devons peut-être juste nous donner à lui et ouvrir notre porte, la porte de notre cœur, de nos coins cachés. Dieu est là, il vient même frapper à notre porte. Et peut-être son travail sur nous est comme une correction, il veut nous montrer des choses dans nos vies, dans nos pensées, dans nos paroles, dans nos actes qui ne lui plaisent pas. Mais, il a prévu une récompense pour nous: être assis avec Jésus sur son trône (Apocalypse 3, 19-22).

Est-ce que j'aime Dieu (de tout mon cœur), sans rien attendre de lui. Juste lui, parce qu'il est ce qu'il est, Dieu?

Faisons un petit exercice : Ferme les yeux. Respire tranquillement.

Imagine, que tu es avec Dieu. Essaie de lui dire «je t'aime» et attend, n'aie aucune attente. Ouvre la porte de ton cœur et laisse-le entrer.

Partage ce moment avec Dieu sans lui demander quoi que ce soit. Dis-lui encore une fois « je t'aime ». Après un instant ouvre les yeux.

Partageons ensemble.

- Comment est-ce que je passe du temps avec Dieu, ce qui m'aide, ce qui est difficile ?



- Dans quel domaine dans ma vie est-ce que je pense devoir subir une correction/ un ajustement de la part de Dieu ?
- J'obéis à Dieu parce que je l'aime ou parce que j'ai peur de ses châtements?

«La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte; car la crainte suppose un châtement, et celui qui craint n'est pas parfait dans l'amour. Pour nous, nous l'aimons parce qu'il nous a aimés le premier»

1 Jean 4:18-19

- Quels changements est-ce que je souhaite voir par rapport à ma relation avec Dieu ?
- Qu'est-ce qui pourra m'aider, me sera utile ?
- Quels sont mes souhaits ?
- Qu'est-ce que je vais mettre en pratique ?

«Pour moi, m'approcher de Dieu c'est mon bien»

Psaume 73 : 2



RÉFLEXION PERSONNELLE





S'aimer soi-même

Lectures

Psaume 26

Éphésiens 5 : 1 – 20

Matthieu 5 : 1 – 12



« Jésus lui répondit: Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta pensée. C'est le premier et le plus grand commandement. Et voici le second, qui lui est semblable: Tu aimeras ton prochain comme toi-même.»

Matthieu 22: 37-39

Que signifie s'aimer soi-même ? S'aimer soi-même c'est s'accepter tel qu'on est et aimer la créature de Dieu que je suis. C'est aussi être en paix, en accord avec soi, se respecter, prendre soin de soi, ne pas se dévaloriser, se pardonner parce que nous sommes pardonnés par notre créateur.

Notre image de soi est souvent construite par notre passé et cela devient difficile de s'accepter et s'aimer. Comme nous sommes TOUS aimés de Dieu, on peut compter sur son aide afin de nous aimer comme Il nous aime.

Jésus montre la voie. Le plus grand commandement, aimer le Seigneur de tout notre cœur, de toute notre âme et de toute notre pensée, devient souvent la plus grande omission. On reçoit l'amour de Dieu et on sait alors comment aimer les autres. Si je ne m'aime pas moi-même, j'ai du mal à montrer l'amour authentique aux autres.

Questions d'identité: Comment est-ce que je sais ? Que sais-je ? Qui suis-je ? D'où je viens ? Où je vais ? Qu'est-ce qui a de la valeur pour moi ?

Comment essaies-tu personnellement de répondre à ces questions essentielles ? Si nous voulons commencer à résoudre le problème de 'qui suis-je?', nous devons retourner à nos origines.

Genèse 1:1 «Au commencement, Dieu...» Un peu plus tard, La Bible nous entraîne plus loin dans la révélation de nos origines. Lorsque Moïse demande à Dieu de décliner son identité pour la cause d'Israël, Il lui répond : «Je suis celui qui suis» (Exode 3:14).

Dans le Nouveau Testament, Jésus entre plus dans les détails sur le sujet de l'identité.

«Je suis le chemin, la vérité et la vie. Nul ne vient au Père que par moi» (Jean 14:6)

D'abord, Dieu affirme que toute identité prend sa source en lui. Si nous



voulons comprendre qui nous sommes, nous devons commencer par essayer de comprendre qui Il est. Il est le commencement de nous tous, et notre être tout entier aspire à être de nouveau en relation avec lui. Ensuite, Jésus se décrit lui-même comme étant le chemin pour connaître Dieu. La solution à la question fondamentale de la vie: «Qui suis-je?» commence donc là.

S'aimer pour mieux aimer, cela te dit ?



Les murs de mon cœur

Dès que nous effaçons le véritable *Je Suis* de notre vie, nous perdons contact avec la vérité sur Qui suis-je? C'est ce qui s'est passé avec le peuple d'Israël à l'époque du prophète Amos. Lorsque les Israélites décidèrent de ne pas voir Dieu comme la source de vie, Dieu appela Amos pour les ramener à le reconnaître comme Dieu. Le peuple s'était tellement éloigné de Dieu qu'Il décrivit son peuple comme un mur qui menaçait de s'effondrer à tout instant:

«Il m'envoya cette vision. Voici, le Seigneur se tenait sur un mur tiré au cordeau, Et il avait un niveau dans la main. L'Éternel me dit: Que vois-tu, Amos? Je répondis: Un niveau. Et le Seigneur dit: Je mettrai le niveau au milieu de mon peuple d'Israël, Je ne lui pardonnerai plus...»

Amos 7 : 7-8

Parfois nous sommes conscients de l'acceptation et l'amour de Dieu, mais ne les laissons pas atteindre notre cœur. Pour que cette vérité voyage de notre connaissance à notre cœur, nous devons parfois faire tomber des murs de défense que nous nous construisons pour nous protéger. Souvent ces murs nous poussent à l'isolation, qui peut vite devenir l'ennemi de notre guérison intérieure. Face aux circonstances de la vie, nous développons un mur de rejet ou un mur de rébellion.

- Les pierres faisant partie du mur de rejet: La tristesse, la pitié de soi, la haine de soi, la dépression, l'apathie, l'infériorité, l'insécurité, l'échec, la culpabilité, le découragement, le désespoir
- Les pierres faisant partie du mur de rébellion: Agressivité, vanité, sophistication, sautes d'humeur, supériorité, esprit de compétition, domination, manipulation, entêtement, rigidité, refus de se laisser enseigner, amertume, ressentiment, contrôle, possessivité.

QUESTIONS PERSONNELLES

1. Revois maintenant les pierres des murs du rejet et de la rébellion qui ont joué un rôle dans ta vie?
2. Dans quelle mesure ces pierres affectent-elles encore ta vie?
3. Que peux-tu faire pour changer ce déséquilibre?



PRESCRIPTION

Prof. Dr Dieu le Père

Chemin du Paradis

Royaume des Cieux

NOM : -----

Tablettes de Vérité pour vie transformée

3 tablettes à prendre 3x par jour avec de l'eau vive avant repas

Durée d'utilisation : A vie

Dr Dieu Le Père

Comment utiliser ces tablettes:

Tablette 1 : A dire à Dieu

«Je suis précieux, merveilleusement et tellement aimé par toi, Seigneur.
Merci»

Tablette 2 : A l'ennemi

«Je rejette tes mensonges et accusations et vais uniquement croire et accepter la vérité que je suis aimé et accepté pour qui je suis. Je renonce à tes mensonges!»

Tablette 3 : A moi-même

«Je suis précieux et racheté par le sang de Jésus. Réjouis-toi donc en cette vérité.»



MERCREDI 14 OCTOBRE *S'aimer soi-même*

S'aimer soi-même - une question de transformation

«Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées ; voici, toutes choses sont devenues nouvelles.»

2 Corinthiens 5 : 17

S'accepter soi-même n'est pas une chose qui se fait automatiquement à notre naissance, cela se développe et on y parvient en Christ qui fait de nous une nouvelle créature.

Faire le pas de demeurer en Christ ne te semble pas toujours évident au quotidien? Tu n'as pas confiance en toi et tu as peur du rejet des autres? Voici pour toi une vérité: le Christ t'accepte tel que tu es, il ne te jettera pas dehors.

« Tous ceux que le Père me donne viendront à moi, et je ne mettrai pas dehors celui qui vient à moi. »

Jean 6 : 37

Il te reçoit! L'acceptation est un pas vers l'amour et aussi un pas vers un processus de croissance.

En Christ, nous pouvons reprendre contact avec notre identité d'enfant de Dieu. Être accepté par l'amour de Dieu, c'est être transformé.

«Imagine que tu es une maison vivante. Dieu vient pour reconstruire cette maison. Au début, peut-être, tu peux comprendre ce qu'il fait. Il refait la plomberie, arrête les fuites dans le toit et ainsi de suite; tu savais que ces choses avaient besoin d'être réparées, et tu n'étais donc pas surpris. Mais à présent, il commence à frapper sur la maison d'une manière qui fait abominablement mal et cela n'a aucun sens. Que fait-il donc? L'explication est qu'il est en train de construire une autre maison tout à fait différente de celle que tu avais pensé – rajoutant une nouvelle aile par ici, un étage supplémentaire par-là, construisant des tours et des cours. Tu pensais devenir un petit chalet décent: mais Il te construit un palais» – **C.S Lewis**

Quand tu laisses Dieu construire ta maison, rien ne sera en mesure de la démolir. Si Dieu est pour toi, qui sera contre toi?

«Et ceux qu'il a prédestinés, il les a aussi appelés; et ceux qu'il a appelés, il les a aussi justifiés; et ceux qu'il a justifiés, il les a aussi glorifiés. Que dirons-nous donc à l'égard de ces choses? Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous? Lui, qui n'a point épargné son propre Fils, mais qui l'a livré pour nous tous, comment ne nous donnera-t-il pas aussi toutes choses avec lui?»

Romains 8 : 30-32



S'aimer soi-même – S'approprier notre identité

«Mon oreille avait entendu parler de toi ; mais maintenant mon œil t'a vu.»

Job 42:5

Une excellente manière de s'approprier notre nouvelle identité en Christ, de mieux s'aimer soi-même est de constamment se rappeler qui nous sommes en lui, de ses promesses.

Dieu dit:

- Tu as du prix à mes yeux (Esaïe 43 :4)
- Tu as de l'importance pour moi (Jean 3 :16)
- Il n'y a personne comme toi (Psaume 139 13-14)
- Tu peux tout par celui qui te fortifie (Philippiens 4.13)
- Tu as de la valeur car tu es mon ouvrage (Éphésiens 2 :10)
- Tu es en sécurité, rien ne peut te séparer de mon amour (Romains 8. 35-39)
- Tu es accepté (Jean 15.15)
- Je connais les projets formés sur toi, projets de paix, pour te donner un avenir et une espérance (Jérémie 29.11)
- Je suis ton berger, tu ne manqueras de rien, je restaure ton âme. Ne crains aucun mal (Psaumes 23 1-4)

Souvent, nous ne retenons pas les derniers mots de Matthieu 22 : 39 «comme toi-même». Nous ne pouvons pas donner aux autres ce que nous n'avons pas. Arriver à s'aimer soi-même c'est se laisser remplir par l'Amour de Dieu, faire l'expérience des fruits de l'Esprit de Dieu (amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, tempérance).

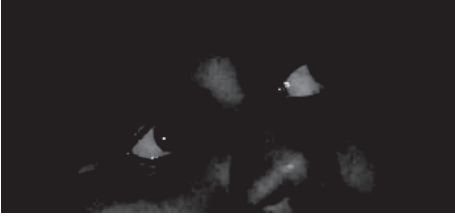
Rempli de cet amour, il est possible d'aimer et d'avoir de la compassion pour nos ennemis. C'est en étant rempli de cet amour, que nous soupirons après les œuvres qui font battre le cœur du Père. Rempli de cet amour, nous pouvons nous laisser utiliser par le Saint Esprit et donner de la saveur à d'autres vies. Rempli de cet amour, vous pourrez aussi rejoindre Job en disant : «Mon oreille avait entendu parler de toi ; mais maintenant mon œil t'a vu.»

Qu'importe la saison de ta vie, Dieu prend soin, et il t'est possible de t'aimer et d'aimer les autres. Demeure en lui afin de mieux t'aimer.



VENDREDI 16 OCTOBRE *Aimer son prochain*

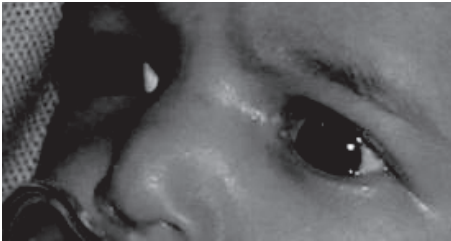
Regards



Chaque jour, sur notre chemin, combien de regards croisons-nous?

Regards qui interpellent car pleins de questions, regards qui charment car tout en douceur, regards qui frappent, qui supplient, qui glacent, qui réjouissent...

Regards qui nous fixent, regards qui s'abaissent, regards élevés vers le ciel. Pour un regard de travers, on peut être poignardé; pour un regard moqueur, se retrouver humilié et si peu sûr de soi. Que dire du regard vide, reflet du désespoir, de la peur du lendemain? Comment ne pas se réjouir du regard lumineux, chaleureux, plein de vie?



Mieux que les mots, le regard dit l'amour, la haine, il dit la peur et la confiance; embelli d'une perle brillante au coin de l'œil, il reflète le rire ou les pleurs.

Regard de l'autre...

Si, avant de me préoccuper du regard de l'autre, je changeais mon propre regard? Si j'apprenais à regarder comme je voudrais être regardé?

Me sentir libre de poser un regard amical sur ceux qui sont différents, ceux vers qui vont mes préjugés, ceux qui ne me plaisent pas trop.

Refuser d'abaïsser mon regard devant trop de douleur, soutenir mon regard devant l'inconnu; Regarder avec amour, confiance et bienveillance parce que Dieu nous a regardés ainsi le premier, parce qu'on a chacun notre place dans ce monde.



Découvrir alors la profondeur du regard de l'autre, la lumière qui vient éclairer la tristesse, la confiance qui





s'installe dans la relation.
Ressentir la chaleur de la relation,
entendre le rire qui pétille dans le
regard, profiter de cette amitié qui
s'installe.

Mon regard ... le regard de l'autre
... je ne suis rien sans le regard de l'autre, le bébé meurt sans le regard de
ses parents, mon chemin est désert et aride sans les regards croisés ...

Alors, éclaboussons ce monde de nos
regards doux, compatissants, rieurs et
amicaux!



Comment vivre l'amour en famille ?

«Si l'Éternel ne bâtit la maison, Ceux qui la bâtissent travaillent en vain; Si l'Éternel ne garde la ville, Celui qui la garde veille en vain.»

Psaume 127 : 1

Pour vivre l'amour en famille, nous devons prendre exemple sur l'amour de Dieu. Le Seigneur doit être à la base de la famille et de toutes ses activités. Notre vie de famille appartient à Dieu. Le foyer d'une famille est bâti en grandissant dans le respect du Seigneur. En famille on découvre et on s'observe. C'est dans le foyer que l'homme en devenir apprend l'amour. Quand le couple s'aime et reste fidèle, l'enfant découvre ce qu'est l'amour de Dieu. Élevés dans le respect de la parole de Dieu, les enfants seront comme *«les flèches dans la main d'un guerrier»* (Psaume 127:4)

Dans le couple, c'est le respect pour l'un l'autre qui fera le fondement de la relation mari-femme. Passer du temps ensemble, se parler de sa journée, de ses soucis, ses rêves, se réserver du temps pour l'un l'autre, se dire «je t'aime», sont importants.

L'enfant, en recherche d'appartenance, a besoin de se sentir accepté, aimé, écouté, valorisé. Cela développera la confiance. Priez ensemble. Une famille qui prie ensemble est essentiel pour évoluer dans une maison dont le Christ est le chef. Ne manquez aucune occasion pour parler de Jésus à votre enfant.

Si votre famille est divisée, relevez le challenge de communiquer l'amour de Dieu à votre famille, sachant que Dieu vous en donne la force. Pas besoin de rendez-vous pour entrer dans la présence de Dieu. Il est simplement là. Approchez-vous de lui et Il s'approchera de vous.

UNE PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI

Seigneur, ma famille est un cadeau de toi, et je te suis reconnaissant. Bâti notre maison. Aide-moi à vivre l'amour comme décrit dans 1 Corinthiens 13. Aide-moi à être patient, plein de bonté, à ne pas être envieux, à ne pas m'enfler d'orgueil, à ne rien faire de malhonnête, à ne pas chercher mon propre intérêt, à ne pas m'irriter, à ne pas soupçonner le mal, à ne pas me réjouir de l'injustice, mais à me réjouir de la vérité. Aide-moi à mettre en pratique cet amour qui excuse tout, croit tout, espère tout et supporte tout. Amen



CELLULE - DEUXIÈME SEMAINE

Notes pour les animateurs/trices de cellules:

Lisez en avance les leçons, préparez-vous, pensez déjà à des réponses possibles, pensez à bien gérer le temps. Vous pouvez faire un temps de louange au début ou après les réflexions. Les chants sont que des propositions, choisissez les chants qui vous semblent appropriés. Priez pour la leçon. Encouragez les gens à lire les méditations journalières.

«Tu aimeras ton prochain COMME TOI-MÊME.»

Marc 12:31

Accueil et prière.

Partageons ensemble sur la prédication du deuxième dimanche.

- Qu'est-ce qui m'a parlé, quelles pensées m'aident dans ma perception de moi-même ?
- Qu'est-ce que je n'ai pas compris?
- Qu'est-ce que je veux changer dans ma vie?

Partageons ensemble sur les méditations lues.

- Qu'est-ce qui m'a parlé?
- Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau?

Chantons ensemble. (Chants proposés)

Une flamme en moi (ALL 52/ 19),
Quel ami fidèle et tendre (RAN 29, ARC 604),
Que la grâce de Dieu soit sur toi (ARC 882),
Je me confie en toi (ARC 154),
C'est vers toi que je me tourne (ARC 429).

Jouons ensemble.

« Mes goûts personnels »

L'animateur prépare et amène plusieurs séries de 2-3 feuilles portant chacune une expression comme par exemple:

- curry poisson, curry poulet, curry de viande (série: repas)
- télévision, lecture, cartes (série: activités)
- plage, shopping (série: loisirs)
- vert, rouge, bleu (série: couleurs)
- autres séries

Règles: Afficher la première série de feuilles (p.ex. la série: repas) quelque part dans la salle. Chacun doit se mettre vers la feuille qui correspond le plus à ses goûts personnels. Continuer avec les autres feuilles.



Objectif: Apprendre à se positionner et à faire un pas de plus dans la connaissance des autres.

Echangeons ensemble sur ces questions après un temps de réflexions personnelles:

1. Te connais-tu toi-même réellement? Connais-tu tes points forts ? Connais-tu tes manques ?

Pour avoir une juste estime de soi, il faut apprendre à bien se connaître: découvrir ses points forts et ses points faibles, identifier ses ressources et ses manques.

- "J'aime bien la couleur de mes yeux"
- "J'aime bien mon courage..."
- "J'aime bien ma façon de chanter..."

2. Réfléchis à une/ des choses que tu apprécies chez ton voisin de droite/ gauche /vis-à-vis... Partage-le.

3. Peux-tu dire que tu t'aimes ? Es-tu content de toi ?

Il y a sûrement des côtés de toi que tu aimes et d'autres que tu aimes moins. C'est normal, tu n'es pas parfait-e, et d'ailleurs personne ne l'est!

Mais parmi ces choses que tu aimes moins chez toi, il y a des choses que tu peux améliorer et d'autres que tu ne peux pas changer et que tu dois apprendre à accepter.

4. Pense aux choses que tu n'apprécies pas chez toi en réfléchissant si ce sont des choses "à accepter" ou que tu peux changer.

Ce que je ne peux pas changer:

- ma taille
- ma famille

Ce que j'aime moins mais que je peux changer :

- ma timidité
- ma manière d'être avec mes camarades

5. Est-ce que tu te sens aimé? Est-ce que tu sais aimé?

Pense à toutes les personnes qui t'aiment et qui t'apprécient. Et n'oublie jamais que tu es aimé, des fois par des hommes/femmes mais toujours par Dieu !



«L'estime de soi, c'est ce que tu penses de toi, c'est une auto-évaluation de toi-même par toi-même. C'est l'opinion que tu as de ce que tu es et de ce que tu fais, la manière dont tu te vois et tu te juges. L'estime de soi peut augmenter ou diminuer selon le regard que tu poses sur toi-même, selon tes actions et leurs résultats.

L'estime de soi se développe, peu à peu, à partir des expériences et des relations avec les personnes importantes de son entourage. Bien que les bases de l'estime de soi s'ancrent dans l'enfance, les personnes et la société continuent de l'influencer tout au long de la vie.

Lorsqu'on a appris à s'accepter et à connaître ses points forts et ses points faibles, on peut chercher à développer l'estime de soi. Pour cela il ne faut pas considérer les difficultés ou les échecs comme des limites.

Au contraire, toute difficulté doit être vue comme temporaire et comme un défi à relever. Il y a des choses qu'on peut changer et il faut se donner les moyens de le faire. Et il y a des choses qu'on ne peut pas changer et il faut se donner les moyens de les accepter et de vivre avec.

Chaque personne peut décider de changer et devenir acteur de la construction d'une plus juste estime de soi.

D'où vient le manque de l'estime de soi ?

Dès l'enfance, une personne peut vivre des expériences qui mettent à mal son estime de soi. Ainsi, ce sont parfois les parents, dans un souci de protéger leur enfant, qui ont des paroles ou des attitudes qui amènent l'enfant à douter de lui-même.

Par exemple, un parent peut dire à son enfant « Ne fais pas cela, tu vas te faire mal ! ». Et l'enfant peut comprendre : « Ne fais pas cela, tu n'es pas capable ! ». Il arrive aussi que les proches fassent des comparaisons : "tu es moins capable que ta sœur, moins sage que ton camarade", etc. L'enfant peut alors ne pas se sentir à la hauteur des attentes de son entourage.

La répétition de telles situations peut conduire à ne plus oser faire de choses de peur de l'échec ou de la désapprobation. Et ne plus rien tenter, c'est aussi ne plus vivre des expériences qui pourraient augmenter l'estime de soi !



Avoir une bonne estime de soi est important, car cela influence toute ta vie: tes pensées, tes actions, tes sentiments.

Lorsqu'on a confiance en soi, on se sent capable de réussir ce qu'on entreprend et on se lance. Et lorsqu'on réussit cela renforce encore l'estime de soi. Une mauvaise estime de soi nous fait croire qu'on est inutile, inefficace et que les autres nous rejettent.

«Regarde-toi avec un regard bienveillant. Tu es la personne avec laquelle tu as vécu, tu vis et tu vivras le plus longtemps dans ta vie ! Ne te dévalorise pas.»

Retournons vers la Bible.

Dans les béatitudes, Jésus loue les gens qui sont pauvres, tristes, ont un cœur pur, sont non violents, persécutés, qui désirent la justice. Ce ne sont pas les forts et les puissants qui dans les yeux de Dieu sont heureux, mais ceux qui se savent limités (Matthieu 5:1-12).

Et Paul nous encourage à imiter Dieu, à vivre comme des enfants de la Lumière, libérés, sans rien à cacher, sincères et reconnaissants parce que nous connaissons nos limites et nous savons que c'est Jésus et son Esprit Saint qui nous aident à imiter Dieu. Il nous affirme que nous sommes les bien-aimés de Dieu. De l'autre part, il nous met en garde pour les multiples choses qui peuvent nous influencer.

On dit qu'on est ce qu'on mange. Alors il faut être conscient de ce qui nous influence. Nous pouvons jusqu'à un certain point choisir ce qui nous influence avec ce que nous nous occupons. Parce que s'aimer soi-même peut aussi signifier prendre soin de ses pensées, ses paroles, ses actes, de soi. (Ephésiens 5:1-20)

Dieu nous a créés. Il nous a voulu ainsi. S'accepter comme nous sommes, avec nos qualités et nos défauts c'est aussi faire plaisir à Dieu.

Comment est mon estime de moi aujourd'hui ?
Qu'est-ce que j'ai appris dans cette leçon ?
Qu'est-ce que je veux mettre en pratique ?

Terminer avec la prière « Notre Père ».



RÉFLEXION PERSONNELLE





Aimer son prochain

Lectures

Lévitique 19 :1-18

1 Jean 4 :20-21

Luc 10 :25-36



Ton prochain, c'est qui?

«Un docteur de la loi se leva, et dit à Jésus, pour l'éprouver: Maître, que dois-je faire pour hériter la vie éternelle? Jésus lui dit: Qu'est-il écrit dans la loi? Qu'y lis-tu? Il répondit: Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force, et de toute ta pensée; et ton prochain comme toi-même. Tu as bien répondu, lui dit Jésus; fais cela, et tu vivras. Mais lui, voulant se justifier, dit à Jésus: Et qui est mon prochain?»

Luc 10:25-29

Dans le but d'éprouver et de tester Jésus, le docteur de la loi lui demande: «Que dois-je faire pour hériter la vie éternelle?»

A cette question, Jésus répond: Qu'est-il écrit dans la loi? Le docteur de la loi lui répondit: «Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force, et de toute ta pensée; et ton

prochain comme toi-même» Jésus à son tour de répondre : «Tu as bien répondu». J'imagine Jésus dire : «Tu as bien répondu, tu mérites un A.» Au verset 29, on voit une autre question piège du docteur de la loi «Qui est mon prochain?» Et là, Jésus montre qui est mon prochain et ce que ne veut pas dire mon prochain.

Au verset 30, il est dit «Un homme descendait de Jérusalem à Jéricho». Le trajet de Jérusalem à Jéricho était considéré dangereux. Très peu de gens fréquentaient cette route.

Nous lisons ensuite qu'un sacrificateur passa outre, il ne s'arrêta pas. Il savait pourtant ce qu'il fallait faire mais il ne fit rien. Même chose pour le Lévite. Les personnes de qui nous attendons le meilleur, donnent le pire. C'est triste, n'est-ce pas?

Mais un Samaritain qui passait par là, fut ému de compassion. A savoir que les Samaritains étaient rejetés par les personnes de Jéricho. Et là que peut-on constater : la personne de qui nous attendons le pire ou rien, donne le meilleur d'elle-même pour prendre soin de son prochain.

L'histoire du bon Samaritain nous montre entre autres de faire attention à qui nous rejetons, car ces mêmes personnes peuvent nous enseigner ce qu'est l'amour.

Aimer son prochain c'est être au service de l'autre, le supporter. Ton prochain peut être les membres de ta famille, ton conjoint, ton voisin, ton collègue, un inconnu ou même tes ennemis.



Jésus ne nous enseigne-t-il pas? «Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent » (Matthieu 5 :44)

Même l'ancien Testament nous parle d'aimer l'étranger «Si un étranger vient séjourner avec vous dans votre pays, vous ne l'opprimerez point. Vous traiterez l'étranger en séjour parmi vous comme un indigène du milieu de vous; vous l'aimerez comme vous-mêmes, car vous avez été étrangers dans le pays d'Égypte» (Lévitique 19:33-34)



Comment apprendre l'amour du prochain?

« Pour ce qui est de l'amour fraternel, vous n'avez pas besoin qu'on vous en écrive; car vous avez vous-mêmes appris de Dieu à vous aimer les uns les autres, et c'est aussi ce que vous faites envers tous les frères dans la Macédoine entière. Mais nous vous exhortons, frères, à abonder toujours plus dans cet amour »

1 Thessaloniens 4 : 9-10

En tant qu'enfant de Dieu nous sommes appelés à marcher dans la lumière et dans l'amour. La principale activité du chrétien doit être l'amour, mais il doit se manifester dans la sainteté. 1 Thessaloniens 4 nous parle des responsabilités du croyant envers Dieu, envers leurs frères et envers les non-croyants. Paul dit aux

Thessaloniens qu'ils ont appris de Dieu à s'aimer les uns les autres. Apprendre de Dieu c'est apprendre à la meilleure école qui soit. Pour apprendre, il faut vouloir devenir bon élève du maître, tout comme un disciple.

«Le Seigneur, l'Éternel, m'a donné une langue exercée, Pour que je sache soutenir par la parole celui qui est abattu; Il éveille, chaque matin, il éveille mon oreille, Pour que j'écoute comme écoutent des disciples.» **Esaïe 50:4**

En plus d'écouter son Père, Jésus écoutait les hommes dans leurs besoins et leurs souffrances. Nous, humains, choisissons parfois de fermer nos oreilles et notre cœur à l'amour de Dieu et du prochain. Le service acceptable pour Dieu doit se faire dans l'amour. La parole nous encourage à rechercher avant tout cet amour et de mettre tout notre soin à en être rempli.

C'est Dieu lui-même qui nous apprend à aimer notre prochain. Comment? Par son exemple, avec l'aide du Saint-Esprit. L'amour de Dieu est répandu dans nos cœurs par le Saint-Esprit.

«Or, l'espérance ne trompe point, parce que l'amour de Dieu est répandu dans nos cœurs par le Saint-Esprit qui nous a été donné.» **Romains 5:5**

Pour t'aimer, Jésus a donné toute sa vie. Il a quitté son ciel de gloire, il a choisi la condition humaine la plus humble, il a vécu parmi les hommes, dialogué avec eux, mangé avec eux, il n'a jamais fait une chose à moitié, toute son énergie, sa vie il l'a mis à ta disposition, il a supporté les moqueries, les critiques et aujourd'hui encore il te fait le don de sa grâce parfaite. Comment aimer si je n'ai pas pardonné? Apprends de Jésus! L'amour est basé sur le pardon reçu et accordé. Nous pouvons aimer comme lui, si nous acceptons de recevoir son pardon et si nous apprenons à pardonner. Veux-tu rejoindre l'école de Jésus ?



MERCREDI 21 OCTOBRE *Aimer son prochain*

Trouver la perle chez mon prochain

« L'Esprit du Seigneur est sur moi, Parce qu'il m'a oint pour annoncer une bonne nouvelle aux pauvres; Il m'a envoyé pour guérir ceux qui ont le cœur brisé, Pour proclamer aux captifs la délivrance, Et aux aveugles le recouvrement de la vue, Pour renvoyer libres les opprimés »

Luc 4 :18

Savez-vous d'où viennent les perles? Elles naissent dans une coquille d'huîtres. L'intérieur de la coquille est blanc, avec des reflets de toutes les couleurs. Cette partie blanche s'appelle de la nacre. Lorsqu'un grain de sable pénètre la coquille, cela irrite l'huître, un peu comme

quand nous avons une poussière dans l'œil. Pour se protéger, l'huître entoure le grain de sable avec plusieurs couches de nacre (comme les peaux d'un oignon) jusqu'à devenir une belle perle. Cette perle est unique et a de la valeur. Et si nous allions à la pêche aux perles, pour trouver la beauté chez notre prochain? Tout comme le grain de sable qui irrite l'huître, notre prochain connaît aussi des blessures dans sa vie, et il se retrouve peut-être avec un cœur brisé. Mais bonne nouvelle, Dieu l'aime tellement qu'Il proclame à ton prochain captif la délivrance et Il voit en lui une belle perle.

Dieu nous a créé beau ! En chacun de nous, il y a une beauté. Nous sommes tous beau car nous avons été créés à l'image de Dieu. La beauté ne se limite pas à l'apparence.

1 Samuel 16:7 nous dit que «L'homme regarde à ce qui frappe les yeux mais l'Éternel regarde au cœur.»

L'amour reçu d'une autre personne nous aide à prendre conscience de notre beauté intérieure. Quand nous avons l'amour de notre famille, nous nous sentons acceptés et valorisés. Quand il y a un manque d'amour dans notre vie, nous nous sentons seuls et isolés. L'isolation est souvent l'ennemi de notre guérison intérieure. Aujourd'hui, aide ton prochain à prendre conscience de sa beauté intérieure, dis-lui qu'Il est aimé et valorisé de Dieu, qu'il est son chef-d'œuvre et que Dieu l'aime. Demande aussi à Dieu d'ouvrir les yeux de ton cœur afin de voir la beauté intérieure qu'Il a placé dans ton prochain pour que tu puisses l'aimer et le valoriser à ton tour.

Intéresse-toi à ton prochain, même s'il est un inconnu pour toi, il n'est pas un inconnu pour Dieu. Dieu s'intéresse à lui. Apprends de Dieu!



JEUDI 22 OCTOBRE

Aimer son prochain

Aimer Dieu, aimer mon frère

Dieu est Amour et répand sur nous cet amour absolu et véritable. Que faire au travers de cet amour? Aimer son frère entre autres. Avez-vous déjà entendu parler de cette devise: le principal est que le principal reste principal?

« Si quelqu'un dit: J'aime Dieu, et qu'il haïsse son frère, c'est un menteur; car celui qui n'aime pas son frère qu'il voit, comment peut-il aimer Dieu qu'il ne voit pas? Et nous avons de lui ce commandement: que celui qui aime Dieu aime aussi son frère. »

1 Jean 4. 20-21

Votre capacité à aimer Dieu, les autres et vous-même et marcher tous les jours dans cet amour, voilà le principal. En faisant le choix d'aller vers mon frère, je développe ma marche dans l'amour. Aimer Dieu sans aimer son prochain c'est ne pas connaître ce qu'est véritablement l'amour.

Dieu nous invite à être des acteurs engagés auprès de nos frères et sœurs, que ce soit notre frère ou sœur de sang, de foi ou un inconnu. C'est essentiel d'être tourné vers Dieu dans notre marche de l'amour, mais il ne faut pas oublier un aspect: celui de servir son prochain. Servir son prochain c'est aussi servir Dieu. Servir son prochain c'est rendre témoignage par nos paroles et nos actes.

Lorsque Jésus nous demande d'aimer notre prochain comme nous-mêmes, il nous dit que nous devons penser aux autres autant que nous pensons à nous. Il nous demande de prendre soin des besoins des autres autant que nos propres besoins. Il nous demande aussi de rechercher la joie, la paix des autres autant que nous recherchons la joie et la paix dans nos vies.

Comment faire cela surtout si notre prochain nous persécute ou nous blesse? Quand je pense à aimer mon prochain de ma propre force, cela me semble impossible. Mais je me souviens de la première partie du commandement de Dieu «Tu aimeras le Seigneur ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta pensée,» voilà la force qu'il me faut pour continuer à marcher dans l'amour.

Lorsque je concentre tout mon amour sur Dieu, il prend mon cœur égoïste et le transforme en un cœur capable d'aimer les autres. Je n'ai pas besoin de la gentillesse et de la validation des autres pour les aimer en retour. L'amour du Christ me suffit. Cela peut ne pas paraître facile de commencer à aimer les gens autant que moi-même, mais je sais que la première étape est d'aimer Dieu par-dessus tout.



Je me joins à la prière de Paul pour vous souhaiter que votre amour augmente de plus en plus.

«Car Dieu m'est témoin que je vous chéris tous avec la tendresse de Jésus-Christ. Et ce que je demande dans mes prières, c'est que votre amour augmente de plus en plus en connaissance et en pleine intelligence.»

Philippiens 1:8-10



VENDREDI 23 OCTOBRE *Aimer son prochain*

Quand aimer son prochain est signe de maturité

La maturité a un lien avec la capacité d'aimer Dieu, les autres et soi-même. Mettre en pratique le commandement suprême de Jésus est un signe de maturité.

«Jésus lui répondit: Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta pensée. C'est le premier et le plus grand commandement. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même.»

Matthieu 22. 38-39

Nous avons été créés pour être en relation : avec Dieu, avec les autres, avec soi. Uniquement une bonne relation avec Dieu apporte de la balance à notre relation avec les autres et nous-mêmes. Ce second commandement d'aimer ton prochain comme toi-même est souligné dans plusieurs autres passages, notamment dans Romains 13:9 qui nous montre comment aimer son prochain:

«En effet, les commandements: Tu ne commettras point d'adultère, tu ne tueras point, tu ne déroberas point, tu ne convoiteras point, et ceux qu'il peut encore y avoir, se résument dans cette parole: Tu aimeras ton prochain comme toi-même.»

Jacques 2:8-9 nous dit «Si vous accomplissez la loi royale, selon l'Écriture: Tu aimeras ton prochain comme toi-même, vous faites bien. Mais si vous faites acception de personnes, vous commettez un péché, vous êtes condamnés par la loi comme des transgresseurs.»

Nous ne pouvons pas dissocier l'amour du prochain avec l'amour pour Dieu et l'amour pour soi. Cet amour de soi n'a rien d'égoïste. Si nous ne nous sommes pas trouvés, si nous nous cherchons sans cesse, nous restons souvent centrés sur nous car nous ne sommes pas assurés de notre identité. Jésus s'acceptait, s'aimait et savait qui il était. Grâce à cela, il pouvait sans problème diriger son attention ailleurs, sur son prochain, que sur lui-même.

S'aimer soi-même inclut s'accepter tel que nous sommes, tel que nous avons été créé, puis oser s'affirmer. Au fur et à mesure que nous progressons, nous pourrons de la même manière accepter les autres tels qu'ils sont, leur permettre de s'affirmer et les aimer.

Aimer les autres, c'est permettre à Dieu de te transformer afin de prendre



conscience que Son amour est un cadeau qui t'est offert; que Son amour vit en toi et qu'il doit être partagé aux autres au travers de tes paroles et actions.

Continuons à grandir dans l'amour en nous rappelant que Dieu est Amour et qu'Il nous aime.

MA PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI

Seigneur, aide-moi à prendre conscience de ton amour infini au quotidien, à chaque seconde, à chaque minute, à chaque heure. Aide-moi à oser affirmer mon identité en toi et à te donner accès dans la maison de mon cœur. Je veux resplendir de ton amour. J'aimerais que tu voies en moi un amour grandissant pour toi, pour les autres et pour moi. Je veux vivre comme ton enfant. Amen!



Être pleinement présent

«Alors ils entendirent la voix de l'Éternel Dieu, qui parcourait le jardin vers le soir, et l'homme et sa femme se cachèrent loin de la face de l'Éternel Dieu, au milieu des arbres du jardin. Mais l'Éternel Dieu appela l'homme, et lui dit: Où es-tu? Il répondit: J'ai entendu ta voix dans le jardin, et j'ai eu peur, parce que je suis nu, et je me suis caché. Et l'Éternel Dieu dit: Qui t'a appris que tu es nu? Est-ce que tu as mangé de l'arbre dont je t'avais défendu de manger? L'homme répondit: La femme que tu as mise auprès de moi m'a donné de l'arbre, et j'en ai mangé. Et l'Éternel Dieu dit à la femme: Pourquoi as-tu fait cela? La femme répondit: Le serpent m'a séduite, et j'en ai mangé.»

Genèse 3: 8-13

Comment être pleinement présent quand je suis en famille ?

Être pleinement présent en famille, c'est construire une relation saine. Je peux être pleinement présent en posant des questions, communiquant des valeurs... Dieu nous a créés avec la capacité de poser des questions. En famille, il est important de créer une culture où les questions sont encouragées. Imaginez un enfant de moins de 3-5 ans, combien de questions pose-t-il par jour? Beaucoup!

Apprendre à communiquer est la clé pour vivre heureux en famille.

Dès Genèse 3. 1-13, Dieu pose des questions:

- Où es-tu ? (v9) – Rappelle-toi d'où tu viens
- Qui t'a appris ? (v11) – Qui écoutes-tu ?
- Est-ce que tu as mangé? (v11) – Il y a des conséquences à tes choix

Être pleinement présent signifie que je m'engage. En famille, quand je pose des questions, je communique aussi des valeurs. Poser des questions c'est signe que je m'intéresse, que je m'engage, que je communique. Mais attention, en posant trop de questions, je peux facilement créer un mur qui empêche l'autre d'être pleinement présent. Être pleinement présent est difficile en raison de ma condition humaine. Mais si je fais de petits pas, Dieu se réjouit tout comme un parent fier lorsque son enfant fait ses premiers pas.

Pour vivre heureux en famille, il est important de s'appropriier les valeurs de Dieu pour la famille. Nos valeurs déterminent souvent nos choix et répond à la question : «Qui écoutes-tu?»



AGIR AUJOURD'HUI

Prenez le temps de poser une question toute simple à un membre de votre famille aujourd'hui. Créez un espace pour une communication efficace où il n'y aura pas uniquement le oui ou le non comme réponse. Au lieu de simplement demander comment était ta journée, posez la question : quel était le point fort de ta journée aujourd'hui ? Cela pousse la personne à réfléchir et à s'engager.



CELLULE - TROISIÈME SEMAINE

Notes pour les animateurs/trices de cellules:

Lisez en avance les leçons, préparez-vous, pensez déjà à des réponses possibles, pensez à bien gérer le temps. Vous pouvez faire un temps de louange au début ou après les réflexions. Les chants sont que des propositions, choisissez les chants qui vous semblent appropriés. Priez pour la leçon. Encouragez les gens à lire les méditations journalières.

«Tu aimeras ton prochain comme toi-même. ..»

Marc 12 : 31

Accueil et prière.

Partageons ensemble sur la prédication de premier dimanche.

- Qu'est-ce qui m'a parlé, quelles pensées m'aident dans ma relation avec mon prochain?
- Qu'est-ce que je n'ai pas compris?
- Qu'est-ce que je veux changer dans ma vie?

Partageons ensemble sur les méditations lues.

- Qu'est-ce qui m'a parlé?
- Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau?

Chantons ensemble. (Chants proposés)

Nous sommes un dans un lien d'amour (ARC 533),

Ensemble nous voulons chanter (AEC 218)

Ah qu'il est beau de voir des frères.

Jouons ensemble.

«Aimes-tu tes voisins?»

Former un cercle avec les chaises. L'animateur est debout au milieu et pose la question à une personne: «Aimes-tu tes voisins?» La personne doit répondre obligatoirement: «Non». L'animateur pose une deuxième question: «Qui aimerais-tu avoir à tes côtés?» La personne cite alors deux noms de personnes dans le cercle. Dès que les deux noms sont cités, les deux qui sont assis à droite et à gauche de l'interrogé doivent se lever, ainsi que les deux appelés qui doivent venir s'asseoir à ses côtés. L'animateur doit lui aussi trouver une place pour s'asseoir. On ne peut pas retourner sur la chaise que l'on vient de quitter. Celui qui reste sans siège devient « l'animateur ». Et le jeu recommence. Vous le faites autant de fois que vous voulez.



Aimer son prochain. Le prochain peut être l'ami comme l'ennemi. L'histoire du bon samaritain nous le rappelle très bien. Le prochain est celui qui a besoin d'aide, qui est en difficulté, celui que Dieu met sur mon chemin, même si c'est quelqu'un que je n'apprécie pas. Parce qu'ici l'amour est très pratique, n'est pas un sentiment seulement, mais c'est surtout la charité (Luc 10 : 25-36).

Aimer n'est pas seulement un sentiment. Une chose qui nous tombe du ciel. Certes, il est primordial de demander Dieu de nous aider à aimer, mais aimer nous oblige à faire des efforts. Nous devons essayer de quitter notre point de vue, de renoncer à ce qui nous paraît évident. Nous avons besoin d'un effort pour comprendre que les autres ne voient pas exactement les choses comme nous les voyons, qu'ils ne sentent pas exactement les choses comme nous les sentons. Apprendre à aimer implique que nous nous ouvrons au monde de l'autre, pour sa manière de penser, de voir les choses. Aimer c'est aussi laisser l'autre libre et d'accepter sa différence sans le vouloir transformer à mes propres goûts. La seule personne que je peux changer c'est moi-même.

Pour avoir de bonnes relations avec les personnes que j'aime il est inévitable de parler ensemble, de communiquer ses besoins, ses attentes, ses sentiments, ses désirs.

Voilà quelques pistes pour mieux communiquer (proposé par www.ciao.ch) :

- «Parler de ses sentiments à soi. Par exemple dire: «je suis enthousiaste, triste, en colère...».
- Décrire calmement les faits déplaisants. Par exemple: «quand la musique est trop forte, cela me rend de mauvaise humeur».
- Dire aux autres clairement ses besoins. Par exemple: «j'ai besoin d'avoir des amis pour lesquels je compte vraiment».
- Exprimer ses désirs. Par exemple: «j'aimerais passer plus de temps avec toi».
- Éviter les jugements de valeur comme «tu es toujours en retard», «tu ne comprends rien», et les reproches: «c'est toi qui... c'est ta faute si...».
- Essayer de se mettre à la place de l'autre. Par exemple: «ça me ferait quoi d'entendre ça?».

Ne pas recourir à la violence comme taper, casser des objets ou insulter (la violence est souvent la conséquence de besoins non exprimés ou non reconnus). »



Est-ce que je connais cet outil ? Qu'est-ce qui me semble difficile de faire dans cet exercice ?

Aimer le prochain comme moi-même peut signifier que je lui donne à manger quand il a faim, parce que je ferais la même chose pour moi. Lui faire du bien, passer du temps avec lui, le faire rire, le toucher, lui dire qu'on l'aime.

Est-ce que vous avez d'autres exemples, de ce que pouvait signifier aimer le prochain ?

Dans Lévitique 19:1-18 Dieu ordonne les choses pour que les relations entre les êtres humains soient bonnes. Le commandement d'aimer son prochain a pour but de rétablir les relations qui ont été détruites par une conduite fautive en renonçant à la haine et à la vengeance et de privilégier un débat sincère. Le but est d'établir une société juste et équitable, solidaire et de bonté humaine.

Quels sont les points que je peux mettre en pratique dans ma vie? Est-ce que je dois changer mon comportement ?

«Soyez bons les uns pour les autres, ayez du cœur; pardonnez-vous mutuellement, comme Dieu vous a pardonné en Christ.» Ephésiens 4 :32

L'importance du pardon dans nos relations:

Quand il y eu des blessures et des conduites fautives il est important de penser au pardon et de pardonner. Dieu nous le demande même. Pardonner à quelqu'un qui nous a fait du mal, du tort n'est pas une chose vite fait. Le pardon demande un lâcher-prise. Nous devons faire le choix de nous libérer de nos sentiments d'amertumes, de ressentiments.

Pardonne implique une volonté à abandonner les sentiments négatifs. Notre choix, notre responsabilité, consiste à lâcher-prise de la douleur éveillée en nous par l'impact des actes, paroles, attitudes de l'autre envers nous. L'autre peut s'excuser de ses actes, paroles, attitudes mais la guérison intérieure ne se fait que lorsque nous lâchons prise de nos sentiments négatifs. Essayer de pardonner sans avoir lâché-prise des sentiments de colère, etc... n'est pas possible.

En pardonnant j'ouvre la porte de la prison dans mon cœur où j'ai détendu les blessures et où je les ai gardées et nourries, pour les faire sortir



de moi, me libérer d'eux. Ceci n'est pas facile, mais je peux prier Dieu pour qu'Il me donne la force de pardonner comme il le faut.

As-tu des témoignages à partager sur la thématique de cette leçon?
(Amour, Pardon, Communiquer,...)

Terminons la leçon avec le « Notre Père »



RÉFLEXION PERSONNELLE





