



Semaine 2 - 28 février au 6 mars

LA SANTÉ

Leur dieu, c'est leur ventre

Lecture du jour: Vivre en ennemis de la croix

Philippiens 3.17-21, 4.1

« Suivez tous mon exemple, frères, et observez comment se conduisent ceux qui vivent selon le modèle que vous trouvez en nous. Car il en est beaucoup qui vivent en ennemis de la croix du Christ. Je vous en ai souvent parlé, je vous le dis une fois de plus, en pleurant. Ils finiront par se perdre. Ils ont pour dieu leur ventre, ils mettent leur fierté dans ce qui fait leur honte, leurs pensées sont toutes dirigées vers les choses de ce monde. Quant à nous, nous sommes citoyens du royaume des cieux : de là, nous attendons ardemment la venue du Seigneur Jésus-Christ pour nous sauver. Car il transformera notre corps misérable pour le rendre conforme à son corps glorieux par la puissance qui lui permet de tout soumettre à son autorité. Ainsi donc, mes frères bien-aimés, vous que je désire tant revoir, vous qui êtes ma joie et ma récompense, c'est de cette manière, mes chers amis, que vous devez tenir ferme, en restant attachés au Seigneur. »

Les lectures

**L'Alliance de Dieu
avec Abraham**

Gen 15.5-12,17-18a

**Le Seigneur est lumière
et salut**

Ps 27.1,7-9,13-14

La transfiguration

Luc 9.28-36

Méditation

Paul dans ce texte me questionne sur qui est mon Dieu. Toute mon existence peut être tournée vers mes besoins. Je regarde mon propre nombril, mon dieu devient moi, mon ventre, mon épanouissement.

On peut se poser la question de la place et du rôle de la nourriture dans nos sociétés occidentales et dans ma vie. Combien de fois quand la motivation n'est plus trop là, je me laisse aller à manger bien plus que mon corps a besoin ? Combien de fois est-ce que je mange du chocolat ou des mets sucrés pour me remonter le moral ? Tu me diras que le chocolat suisse est tellement bon, certes... Nous sommes en occident noyé dans la surabondance de nourriture, le surpoids est un problème endémique. Qu'est-ce que cela dit sur notre société ?

En jeûnant, nous mettrons en lumière certains de ces mécanismes. Cela peut m'ouvrir les yeux sur la place qu'occupe la nourriture dans ma vie. Essaie de diminuer les doses quotidiennes de chocolat, café, thé, tu m'en diras des nouvelles. Ton corps ne te laissera pas faire sans rien dire ! Quand mon dieu est mon ventre, j'ai de la peine à me tourner vers les autres, à partager. Toute mon attention et mon temps sont occupés par moi-même. Jeûner, prier et partager me permet de me replacer à ma juste place. Ceci ne signifie pas de me négliger et de ne penser qu'aux autres, mais de me retrouver dans le Christ qui est vie et lumière. Il m'appelle à m'attacher à Lui.



Semaine 2

La prière de la semaine

Père céleste, je confesse que [face à tel ou tel problème], je n'ai pas demandé ni suivi Ta volonté, bien plus, je me suis laissé-e entraîner par mes propres désirs (Jac 5.16).

Au nom de Jésus-Christ, je te demande pardon pour ce péché (Matt 6.12).

Je me repens et je m'abandonne complètement à toi (Actes 26.18 ; Luc 9.23 ; Rom 6.12-13 ; 1 Pi 5.6 ; Jac 4.7).

Guéris-moi, je te prie, et renouvelle-moi complètement (Jér 17.14 ; Eph 4.22-24).

Cher Père céleste, que ta volonté se fasse dans tous les domaines de ma vie au nom de ton fils Jésus-Christ (Matt 6.10 ; 1 Thess 4.3-6).

Je désire que ma vie soit le reflet de ta gloire, je désire être attaché à toi.

Merci beaucoup. Amen.

Questions

- Est-ce que je réussis à résister aux tentations et à mes propres désirs (envies) ? Quels sont les domaines qui sont (actuellement) sensibles pour moi ?
- Est-ce que je prends soin de mon corps qui est le temple du Saint-Esprit ? Comment ?
- Qu'est-ce qui en moi a besoin d'être rattaché à Christ ?
- Qu'est-ce qui dans ma spiritualité est de l'ordre de « mon dieu, c'est mon ventre » ?

Renoncement et engagement

Pour commencer, nous te recommandons de te limiter à un renoncement et un engagement et de les appliquer pendant une semaine.

Je renonce à...

- à compenser un manque par de la nourriture
- à manger (jeûne intégral)
- aux en-cas et à la gourmandise
- aux denrées de luxe (alcool, café, thé, tabac, friandises...)
- au fast-food et à la malbouffe (hamburgers, plats précuits riches en calories, frites, chips, snacks, friandises, boissons sucrées...)
- à tout faire tourner autour de moi, de mes besoins

Je m'engage à...

- à manger plus consciemment, à prévoir assez de temps pour les repas, à bien mâcher et savourer chaque bouchée ;
- à vivre plus consciemment et à prendre soin de mon corps (ne manger que quand j'ai faim, boire beaucoup d'eau, bouger suffisamment, dormir et me reposer suffisamment, me soigner, réduire mon stress...)
- à vivre dans la dynamique de la résurrection, dans une vie tournée vers le Christ Seigneur.

Prochains pas

Pour plus d'informations

Tu trouveras des informations plus approfondies aux adresses suivantes :

Manuela Ammann, promotion de la santé & massages, gesund-heit@bluewin.ch

Promotion Santé Suisse: Office de la confédération pour la promotion de la santé
www.gesundheitsfoerderung.ch

Société Suisse de nutrition: information sur des thèmes de santé
www.sge-ssn.ch/fr.html

Auteur

Manuela Amman, Altishofen LU
Philippe Kiener, Yverdon

Proposé par

www.christnet.ch
www.lesrebellesdenoel.ch/careme

