

IL EST ÉCRIT

*L'homme ne vivra pas de pain seulement,
mais de toute parole qui sort
de la bouche de Dieu.*

Matthieu 4:4

Avec

**JOSÉ
ÉLYSÉE**

**Corps
et âme**

Texte du message présenté
le 2 septembre 2007

Si vous désirez apprendre à mieux prendre soin de votre vie spirituelle, ce n'est certainement pas un gymnase qu'il vous faudrait.

Et pourtant, un corps en meilleure santé pourrait bien être l'une des choses dont votre âme épuisée a le plus besoin.

Il existe dans l'Église chrétienne une longue tradition d'ascétisme dont l'objectif est d'améliorer l'état de son âme. Des personnes qui maltraitent leurs corps dans le but de gagner une vie meilleure.

Le premier cas rapporté par l'histoire est celui d'un paysan égyptien du nom d'Antoine. Il en vint à être considéré comme un saint ayant vécu en ermite dans le désert pendant presque 90 ans. Sa célébrité fut acquise grâce au fait qu'il ne se lava jamais le visage ni ne changea de vêtements.

Puis il y eut Simon le Stylite. Il porta la négation du corps sur de nouveaux sommets. Vivre seul dans un désert ne lui suffisait pas. Il se bâtit une plate-forme à 20 mètres du sol et y vécut pendant 37 ans, vêtu de peaux de bêtes et prêchant aux pèlerins qui venaient le voir.

Un ermite du nom de Makarios, d'Alexandrie, acquit lui aussi la célébrité. Lors d'un jeûne, il resta dans un coin de sa cellule sans parler ni bouger pendant 40 jours. Il ne s'autorisait à manger qu'un peu de chou cru le dimanche.

Lorsqu'une femme pieuse du nom de Paula fonda une communauté monastique en Terre Sainte, elle donna ce conseil à ses nonnes: "Un corps propre et des vêtements propres sont les signes d'un esprit impur". Paula dormait directement sur le sol et ne se baignait jamais à moins d'être gravement malade.

Bien des croyants se mettent dans la tête que, d'une façon ou d'une autre, le corps et l'âme sont des ennemis qui se combattent. En conséquence, ils estiment qu'il est impossible de prendre soin de l'un et de l'autre en même temps.

Il n'existe plus de nos jours beaucoup d'ermites dans le désert. Du moins l'église chrétienne ne les traite pas en célébrité. Peu de gens parcourent les rues en se flagellant pour faire pénitence et encore moins s'enferment dans des caves dans le but de trouver Dieu.

Cependant, cette idée selon laquelle le corps et l'âme sont des ennemis perdure. Elle se cache parfois dans le subconscient. Nous séparons le physique du spirituel. Instinctivement, nous croyons que pour être vraiment spirituels nous ne devrions pas accorder grande attention à notre corps.

Et si le corps et l'âme étaient plus étroitement unis que vous ne l'imaginez? Et si nous formions un tout, comme la Bible présente l'homme : corps, âme et esprit ?

Prendre soin de notre corps peut, en fait, nous aider à mieux prendre soin de notre âme; en d'autres mots, la santé physique peut avoir un impact sur la santé spirituelle.

Peut-être avez-vous entendu parler des recherches qui indiquent que la santé spirituelle et la paix de l'esprit peuvent nous aider à vaincre la maladie ? Que la santé spirituelle affecte la santé physique ?

Aujourd'hui j'aimerais vous montrer que cela marche aussi dans le sens inverse : que la santé physique peut avoir un impact sur la santé spirituelle.

Pourquoi le fait de prendre soin de nos corps a-t-il une

influence sur la santé spirituelle? Tout bonnement parce qu'un corps en bonne santé nous aide à avoir un esprit clair.

Précisément, notre régime alimentaire, ce que nous mangeons, peut influencer nos pensées, nos sentiments, et nos comportements. Des découvertes scientifiques semblent indiquer qu'il existe un lien subtil entre le régime alimentaire et la santé mentale.

Feu le Dr U.D. Register, qui dirigea la faculté de médecine de l'Université de Loma Linda pendant de nombreuses années, a accumulé un grand nombre de preuves à ce sujet.

Le Dr. Register indique que nous possédons maintenant des preuves bien établies indiquant que certaines déficiences en vitamines, peuvent endommager le système nerveux et provoquer des perturbations mentales. Dans le cas de déficience en vitamine B, une personne peut être déprimée émotionnellement, puis devenir instable, irritable, confuse, désorientée ; elle peut peut-être même avoir des hallucinations.

Dans le cas d'extrême déficience en vitamine B-1, la personne peut devenir irritable, déprimée, querelleuse, peu coopérative, craintive. Elle peut même dans certains cas développer le délire de persécution.

Ainsi, un individu souffrant de carence en vitamine B-12 peut devenir irritable, confus, voire amnésique et être en proie à des psychoses.

Ce dont nous pouvons être certains c'est que certains composés, tels qu'on les trouve dans les protéines alimentaires, sont vitaux pour les fonctions du cerveau. Notre cerveau est composé d'un immense réseau de neurones qui communiquent

entre eux en libérant des neurotransmetteurs. Certains minéraux et vitamines sont nécessaires pour que les impulsions nerveuses soient transmises. Très concrètement, les aliments que nous mangeons nourrissent notre cerveau.

En conséquence, on est en droit de se demander si certains régimes alimentaires sont meilleurs que d'autres pour le cerveau.

Prenons un repas typique de Noël. Nous avons dans notre assiette une généreuse portion de pâté à la viande, de la dinde, des petits pois, de la purée de pommes de terre bien arrosée de sauce, des carottes et de la salade, et pour couronner le tout, un immense morceau de tarte au sirop d'érable et une tranche de bûche de Noël avec de la crème fouettée ; pour tasser tout ça, il est indispensable de se servir une bonne crème glacée.

Comment vous sentez-vous après avoir ingurgité tout ça? Frais et dispos? Capable de faire votre déclaration d'impôts ?

Bien sûr, vous vous sentez fatigué, vous baillez, vous avez l'impression que vos jambes ne veulent plus vous porter. Tout ce que vous désirez c'est vous laisser choir dans un fauteuil, allumer le téléviseur et sombrer dans le sommeil.

La raison en est simple : lorsque vous digérez, votre estomac demande 5 fois plus d'oxygène et il le trouve au détriment du cerveau. Est-ce également le cas pour la vie spirituelle?

Ce que nous appelons notre "conscience", la capacité de distinguer entre le bien et le mal, est une fonction de la raison. Nous avons besoin d'un esprit clair pour prendre de bonnes décisions morales. Notre pensée est affectée par la qualité des

composants de notre cerveau, lesquels sont nourris par les aliments que nous ingérons.

Il existe un autre paramètre - notre volonté. Elle nous permet d'avoir une influence sur une nutrition adéquate. Notre raison doit nous dire quel est le bon choix à faire.

Sans contredit, il nous faut une solide volonté pour FAIRE le bon choix. Or nous avons vu, en particulier dans le cas de malnutrition prolongée, que la volonté est affectée. Elle est affaiblie.

Une bonne nutrition a des conséquences heureuses sur notre esprit. Une bonne nutrition a des conséquences heureuses sur notre volonté.

C'est la raison pour laquelle prendre soin de nos corps fait partie des soins à donner à notre âme. Et cela donne un sens particulier à ce que l'apôtre Jean écrivait.

Écoutez ses salutations dans sa troisième épître. L'apôtre comprenait très bien la relation entre les dimensions physique et mentale de l'être humain: *“Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme.”* (3 Jean 2)

Sois en bonne santé - comme prospère l'état de ton âme. La santé physique et la santé spirituelle sont liées l'une à l'autre dans ce passage. Le corps et l'âme ne sont pas des ennemis. Ce sont les parties d'un tout créé par Dieu.

L'apôtre Paul adresse une prière en faveur des Thessaloniens; elle nous est rapportée dans sa première épître. Il écrit: *“Que le Dieu de paix vous sanctifie lui-même tout entiers, et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit*

conservé irréprochable, lors de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ”. “ (1 Thessaloniens 5:23)

L'apôtre attendait avec impatience que les croyants soient complètement sanctifiés. C'est ce à quoi les ermites du désert essayaient de parvenir : une sainteté totale. Avec une différence de taille, Paul n'a pas recommandé de mépriser le corps pour exalter l'esprit. Il pria pour que l'esprit, l'âme et le corps soient conservés sans tache.

Notre santé physique affecte notre esprit. Un esprit lucide aide à bâtir une âme pure.

Ici, l'apôtre Paul illustre ce qu'est une authentique spiritualité. Dans sa lettre aux Colossiens, il décrit cette relation: *“Si donc vous êtes ressuscités avec Christ, cherchez les choses d'en haut, où Christ est assis à la droite de Dieu. Attachez-vous aux choses d'en haut, et non à celles qui sont sur la terre.”* (Colossiens 3:1-2)

Paul encourage les croyants à fixer leurs esprits sur les choses d'en haut. Un élément clé dans notre développement spirituel est la concentration. Concentrer nos esprits sur le Christ au ciel. Le voir à la droite de Dieu. Comprendre que ce monde est aussi réel que celui qui nous entoure.

L'auteur de l'épître aux Hébreux nous dit comment nous devrions entreprendre la course de la vie : *“... ayant les regards sur Jésus, le chef et le consommateur de la foi.. ”* (Hébreux 12:2)

Garder les regards sur Jésus. C'est important. Et pour cela il faut un esprit clair. Se concentrer sur quelque chose que l'on ne peut voir immédiatement exige de la concentration.

En vérité, avoir un esprit clair nous aide à nourrir nos âmes. C'est pourquoi il est si important de ne rien introduire de nuisible dans nos coeurs. Les drogues sous toutes leurs formes jouent contre nos corps et nos esprits.

Certaines substances nous affectent de façon plus subtile. L'accoutumance à la caféine peut affecter notre lucidité. Les gens qui avalent du café à tout moment ont le sentiment d'être en "pleine forme" pour un temps, mais des études à long terme montrent que leur jugement s'affaiblit.

L'alcool, c'est bien connu, affecte les cellules du cerveau. Tout comme le tabac.

Un corps en bonne santé nous aide à réfléchir sainement. Un corps en bonne santé nous aide également en fournissant plus d'énergie. C'est une raison supplémentaire pour prendre soin de notre corps afin de mieux nourrir notre âme. L'énergie que produit une alimentation saine a des répercussions bénéfiques sur l'état de notre âme.

Trop souvent nous traînons une image passive de la vie spirituelle. Chercher Dieu semble indissociablement lié à la méditation, au silence et à l'immobilité. Nous devenons une sorte de divan de l'âme.

Nous ne nous rendons pas compte que même la prière et la méditation exigent de l'énergie, de la force intérieure. Ces processus internes ont besoin d'énergie d'une façon ou d'une autre. C'est pourquoi un style de vie purement passif ne conduit pas nécessairement vers une spiritualité épanouissante. Vous avez tendance à suivre le chemin de la facilité, à suivre vos impulsions.

Le livre de l'Écclésiaste nous offre un brin de sagesse.

Voici ce qu'il dit: ". . . mangent au temps convenable...pour soutenir leurs forces et non pour se livrer à la boisson." (Écclésiaste 10:17)

Autrement dit, ne mange pas uniquement pour te gaver au point d'en être malade. Mange pour avoir des forces. Mange de ce qui sera le meilleur pour nourrir ton corps.

Prendre soin de l'âme demande de puiser aux bonnes sources l'énergie nécessaire, de s'alimenter pour refaire ses forces physiques.

L'élément fondamental pour obtenir de l'énergie pour votre corps, c'est l'exercice.

L'exercice est un élément clé du bien-être. C'est l'une des façons les plus efficaces de brûler l'excès éventuel de cholestérol, d'améliorer la circulation sanguine et de normaliser la tension artérielle. Il augmente l'influx électrique et améliore les transmissions au cerveau et aux cellules nerveuses. Il stimule également le système immunitaire. Il stimule le cerveau pour qu'il produise une substance chimique appelé ENDORPHINE, qui nous donne un sentiment de bien-être.

L'un des bienfaits les plus surprenants de l'exercice c'est qu'il donne de l'énergie. Cela peut sembler paradoxal. Il peut nous sembler que l'exercice nous amène à nous sentir fatigués. Mais un programme d'exercice constant augmentera notre potentiel énergétique.

Un ami médecin me conseillait de m'engager dans un exercice équivalent à une marche d'un kilomètre et demi en 15 minutes au moins quatre fois par semaine. Excellent conseil pour rester en bonne forme.

Voilà une façon de prendre soin de son corps. Mais c'est aussi une bonne façon de prendre soin de notre âme. Parce que votre âme a, elle aussi, besoin d'énergie.

Voici une ultime raison pour laquelle prendre soin de nos corps nous aide à nourrir nos âmes - notre santé physique glorifie Dieu. Un corps en bonne santé glorifie notre Créateur.

L'apôtre Paul donna un jour un conseil à ses amis de Corinthe. On le trouve dans sa première épître aux Corinthiens. Il s'adresse à ces croyants et décrit en ces mots l'importance d'une bonne santé: *."Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, soit que vous fassiez quelque autre chose, faites tout pour la gloire de Dieu."* (1 Corinthiens 10:31)

Vous est-il jamais venu à l'esprit que ce que nous mangeons et buvons peut être une façon de louer Dieu? Ces choses glorifient Dieu si elles gardent le corps en bonne santé.

Lorsque vous achetez une voiture neuve et que le concessionnaire vous remet un carnet de bord avec des consignes précises, il ne vous vient pas à l'idée de considérer ces conseils comme une intrusion dans votre vie privée et une atteinte à votre liberté. Vous mettez en pratique les conseils, respectant les intervalles pour changer l'huile du moteur, refusant de mettre du diesel à la place du gaz sous prétexte que c'est moins cher. De même, un régime sain est une façon de dire "merci" à notre Créateur, celui qui a façonné cette merveille qu'est notre corps physique et qui sait ce dont il a besoin. C'est une façon de lui montrer notre respect.

Toujours dans la première épître aux Corinthiens, l'apôtre Paul écrit : *"le corps est pour le Seigneur, et le Seigneur pour le corps."* (1 Corinthiens 6:13)

Nos corps ne sont pas un vulgaire emballage dans lequel on a emprisonné une âme humaine. Notre corps a de la valeur. Il est appelé le temple du Saint-Esprit. Notre santé glorifie notre Créateur. Son projet à notre intention est que notre santé physique soit aussi resplendissante que notre santé spirituelle.

Une façon de glorifier Dieu, notre Créateur, est de suivre le régime alimentaire qu'il nous a prescrit en Eden. Vous ne l'avez peut-être jamais remarqué, mais nous avons un aperçu du plan de Dieu pour nous conserver en bonne santé. Dès le jardin d'Eden, au tout début de la Bible Dieu propose à l'homme qu'il vient de créer un régime alimentaire. Examinons le régime donné en Eden par Dieu lui-même à Adam et Eve.

Après avoir donné sa bénédiction au premier couple et leur avoir enjoint à " être féconds et à multiplier", il ajoute un régime alimentaire original. Remarquez de quoi est composé ce régime original. Dieu dit: . . . *"Voici je vous donne toute herbe portant de la semence qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture"*. (Genèse 1:29)

Toute plante portant de la semence. Et tout arbre portant du fruit. Autrement dit, le menu du jardin d'Eden était un menu végétarien composé des produits naturels de la terre. La consommation de la viande ne viendra qu'après l'introduction du péché dans le monde.

Cela me semble fort remarquable. Nous savons aujourd'hui, grâce aux dernières recherches scientifiques, qu'un régime de fruits et de légumes faible en graisses combat le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Or, c'est exactement le régime que nous avait donné notre Créateur. L'aliment, dans son état naturel, construit les

défenses du corps.

Je peux vous dire que le jour où j'ai pris conscience de cela, et que j'ai modifié mon régime alimentaire, l'impact sur ma santé et mon caractère a été remarquable. Je peux vous assurer que nous n'avons nul besoin d'un régime carné pour être en bonne santé et avoir l'énergie nécessaire pour mener à bien ses responsabilités. C'est un mythe de croire que la consommation de la viande donne un surplus d'énergie.

Je vais vous faire une confession. Lorsque j'étais plus jeune, il y a de cela une trentaine d'années, j'étais très impulsif et colérique. Combien de fois ne me suis-je pas mis sur mes genoux pour demander à Dieu de changer mon caractère et me rendre plus doux. Jusqu'au jour où j'ai compris que Dieu ne pouvait répondre à ma prière tant que je continuais de me nourrir n'importe comment. J'ai décidé alors de mettre de côté viande, café, et tout autre excitant. Du jour au lendemain mon comportement et ma santé s'en sont ressentis. Je suis donc heureux que l'Église Adventiste ait mis l'emphasis sur ce régime original et sur l'importance de la santé physique dans la vie chrétienne. J'étais fier d'entendre Mel Lastman, le maire de Toronto lors d'une réunion publique, reconnaître la contribution des Adventistes à la santé publique.

Ainsi manger sainement est une excellente façon d'honorer et de glorifier notre Créateur. C'est une façon de prendre soin de nos âmes.

Paul adresse un appel éloquent dans sa lettre aux croyants de Rome. Voici ce qu'il écrit dans son épître aux Romains. Il parle de nos corps et dit: *“Je vous exhorte donc frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable”*.

(Romains 12:1)

Paul fait ici référence aux sacrifices d'animaux dans l'Ancien Testament. L'agneau sans tâche placé sur l'autel en sacrifice à Dieu était une façon pour le peuple d'exprimer sa foi dans le Messie qui viendrait mourir pour nos péchés.

Ici, Paul suggère que nous aussi pouvons offrir un sacrifice à Dieu. Nous pouvons présenter nos corps en sacrifice vivant. Nous pouvons lui consacrer nos corps. Voilà, dit-il, un service raisonnable.

Des corps sains sont un moyen de glorifier Dieu. Entendons-nous bien: vous pouvez être sain même dans une chaise roulante. Un quadriplégique peut présenter son corps comme un sacrifice vivant à Dieu. Un invalide peut présenter son corps à Christ en sacrifice vivant.

Dieu ne nous demande pas des corps parfaits. Là n'est pas la question. Certains d'entre nous luttent contre des handicaps. D'autres combattent des problèmes de santé chroniques. Tout ce que Dieu demande c'est que nous lui donnions ce que nous avons. Rien d'autre. “ Mettez-le sur l'autel, dit-il, et je ferai quelque chose de beau de votre vie si vous me la donnez. Je peux donner à votre corps une signification si vous vous confiez à moi.”

Dieu nous demande seulement de faire de notre mieux pour prendre soin de ce qu'il nous a donné, que nous vivions une vie aussi saine que possible. Pour certains, quelques pas dans une unité de réhabilitation est tout ce qu'ils peuvent faire. Ces pas peuvent être faits pour glorifier Dieu.

Nous pouvons mettre nos corps brisés sur l'autel de Dieu. Entre les mains de Dieu ils peuvent devenir des sacrifices

vivants qui feront éclater sa gloire.

Quand nous venons à lui de tout notre coeur, il nous prend, corps, âme et esprit. Offrez à Dieu votre être tout entier, maintenant même, tandis que nous prions.

Notre Père, aide chacun d'entre nous, en cet instant, à pouvoir placer nos corps sur ton autel en sacrifice vivant. Aide-nous à pouvoir délaisser toute habitude néfaste et destructrice qui nous tient captif. Nous désirons mieux prendre soin de ce corps que tu nous as donné. Nous voulons que notre esprit et notre coeur soient empreints de la clarté qui vient de toi. Apprends-nous comment être en bonne santé afin que nos âmes puissent prospérer. Nous te demandons cela au nom de Jésus-Christ. Amen.