

TEMPÉRANCE CHRÉTIENNE

Ellen G. White



Préface

Jésus-Christ est la pierre angulaire sur laquelle repose tout ce qui est nécessaire au salut. C'est en Christ que le chrétien devrait considérer la valeur de toutes choses, la vertu chrétienne de la tempérance y comprise. Le renoncement volontaire est le trait distinctif du véritable christianisme; c'est le souffle divin qui pénètre l'âme et le corps pour les sanctifier. C'est ce que Paul expose avec tant d'à-propos dans la première épître aux Corinthiens. 1 Si ceux qui prenaient part aux courses devaient se soumettre à un régime sévère; s'ils devaient s'exercer sans cesse et se soumettre à une foule de règles minutieuses dont la négligence, même dans les moindres détails, pouvait tout gâter, combien plus le chrétien, qui lutte pour une couronne incorruptible et pour la vie éternelle, ne doit-il pas renoncer aux passions de la chair et conserver son corps en parfait état comme le temple du Saint-Esprit.

L'histoire de l'ancien peuple d'Israël dans le désert abonde en leçons importantes. C'était le Fils de Dieu lui-même qui avait délivré les Israélites de la dure servitude de l'Egypte; il était le Rocher spirituel qui les conduisait; c'est lui qu'ils tentèrent au désert, lorsqu'ils périrent par les serpents. Ce fut pour le suivre que Moïse renonça volontairement à la qualité de fils de la fille de Pharaon, «regardant l', opprobre de Christ comme des richesses plus grandes que les trésors de l'Egypte.»² Glorieuse fut la manifestation de Christ à son peuple au passage de la mer Rouge, et terrible fut le châtiment dont il frappa les Egyptiens! Et pourtant, trois jours plus tard, Israël murmurait déjà auprès des eaux de Mara. Il leur indiqua alors un certain bois qui devait rendre les eaux douces. Ce fut là qu'il se révéla à eux comme leur médecin, en leur disant: «Si tu écoutes attentivement la voix de l'Eternel, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements et si tu gardes ses ordonnances, je ne t'infligerai aucune des

maladies que j'ai infligées aux Egyptiens; car je suis l'Eternel qui te guérit.»¹

Peu après, Israël murmura de nouveau à cause du manque de pain. Alors il leur donna la manne, le pain des anges, pour leur apprendre que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. Ce médecin leur donna aussi, sous une forme cérémonielle, des commandements et des ordonnances relatifs à la propreté et à l'hygiène comme aucun autre peuple n'en possédait. Toutefois le peuple finit par convoiter de la chair, sous prétexte que son âme était fatiguée de la manne. Parce qu'ils rejetaient le pain du ciel, il leur donna la chair tant désirée, mais il les frappa. en même temps d'une grande plaie. Toute l'Ecriture donnée de Dieu étant utile pour enseigner, il doit en être ainsi de cet incident. Afin d'enlever tout doute à cet égard; Paul dit expressément que «ces choses ont été des exemples pour nous, afin que nous ne désirions point des mauvaises choses comme ils en désirèrent» ² ; puis il précise encore davantage: «Toutes ces choses leur arrivaient pour servir de figures, et elles sont écrites pour nous instruire, nous qui sommes parvenus aux derniers temps.» ³

Aujourd'hui encore, Christ est le médecin de son peuple au double point de vue spirituel et physique. Il est vrai que l'enveloppe cérémonielle des prescriptions relatives aux aliments n'est plus; néanmoins ces mêmes principes sont d'autant plus fermement établis en Christ. Ils sont un joug aisé qui préservera nos corps des maladies de l'Egypte, si nous voulons bien le porter. En effet, le divin Médecin ne s'impose pas, il n'oblige personne à suivre ses prescriptions, mais il nous offre, précisément dans ces derniers temps, son secours gratuit. Il désire délivrer ses enfants des convoitises et des passions charnelles et d'un goût dépravé pour que leurs corps soient de vrais temples du Saint-Esprit.

Comme alors, il délivre maintenant son peuple de la servitude égyptienne du péché pour l'introduire, non pas dans le repos temporaire de la Canaan terrestre, mais dans le repos éternel de la Canaan céleste. Dans ce

nouvel exode comme dans l'autre, il n'y aura personne qui chancelle, suivant l'expression du Psalmiste,¹ parmi le peuple de Dieu qui suivra ses règles d'hygiène, car ces règles sont les prescriptions de Christ, leur Médecin. Pour le peuple de Dieu, l'Evangile est la bonne nouvelle du salut et de la santé du corps.

L'auteur de cet ouvrage n'est pas une inconnue pour notre public de langue française. Elle s'est déjà fait apprécier de lui par plusieurs excellents ouvrages. Les précieuses vérités qui font l'objet de ce petit volume ont été publiées dans une série d'articles de journaux, il y a cinquante-trois ans. Cette publication produisit une profonde impression. Des milliers de personnes abandonnèrent de vieilles habitudes nuisibles. Il fallait certes que ces articles portassent le sceau de la vérité divine pour amener de pareils résultats. Ces principes ont fait leur chemin; ils ont été adoptés même par ceux qui s'en moquaient d'abord, de sorte qu'aujourd'hui des milliers de personnes en ont constaté la haute valeur par expérience.

Ce mouvement ne tarda pas à amener l'établissement de sanatoria prospères et de missions médicales aux Etats-Unis d'abord, puis dans différentes parties du monde, jusque dans les îles de l'océan Pacifique. Le temps a démontré la valeur de ces principes, et les découvertes de la science viennent chaque jour les confirmer. A Dieu seul en soit toute la gloire.

Puisse ce petit volume répandre ces principes bienfaisants partout où se parle la langue française, et amener beaucoup d'âmes à trouver en Christ leur Sauveur et leur Médecin.

Nous ne saurions mieux terminer cette préface qu'en faisant en faveur de nos lecteurs ce vœu du disciple bien-aimé en faveur de Gaïus: «Mon bien-aimé, je souhaite que tu te portes bien, et que tu sois à tous égards en aussi bon état que tu l'es à l'égard de ton âme.» Les Editeurs.

Chapitre 1

Principes généraux

L'homme est sorti parfait des mains de son Créateur. Le fait qu'il subsiste encore après six mille ans de péché et de maladie témoigne assez haut de la force de résistance qu'il tient de sa merveilleuse création. Il fallut près de deux mille ans de dépravation générale avant que les résultats de la transgression des lois naturelles devinssent apparents. Si Adam n'avait pas eu plus de vigueur physique que les hommes de nos jours, il y a longtemps que l'humanité aurait disparu de la terre.

Depuis le déluge la dégénérescence de l'humanité va s'accroissant avec chaque génération. Les conséquences des fautes des parents se sont transmises aux enfants par hérédité, à tel point que ces pauvres petits êtres en souffrent déjà au berceau.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Moïse, le premier historien, nous a laissé un tableau assez complet de la vie de famille chez les patriarches, mais nous n'apprenons nulle part qu'il soit né des enfants aveugles, sourds--muets, difformes ou idiots. Il n'est pas question non plus de nourrissons, d'enfants ou d'adolescents morts de mort naturelle. Voici ce que nous rapporte le registre des décès, dans la Genèse: «Tout le temps qu'Adam vécut, fut donc de neuf cent trente ans; puis il mourut»¹ «Tout le temps que Seth vécut, fut de neuf cents douze ans; puis il mourut.» Et plus tard: «Puis Abraham expira et mourut dans une belle vieillesse, âgé et rassasié de jours».² La mort d'un fils avant son père était chose si extraordinaire que le récit sacré en fait mention: «Et Haran mourut en présence de Taré son père».³ A peu d'exceptions près, les patriarches antédiluviens vécurent presque mille ans; dès lors la moyenne de l'âge va sans cesse diminuant.

Au temps de Christ déjà, la race humaine était si dégénérée que de toutes les villes on apportait au Sauveur des malades de tous âges, afin qu'il les guérît de leurs maladies ou infirmités. Un grand nombre de personnes gémissaient sous un poids indescriptible de misères morales et physiques.

L'humanité s'est tellement habituée à ce lamentable état de choses qu'elle en est venue à le considérer comme son lot naturel. Mais il n'est pas attribuable à la Providence divine; Dieu n'a pas créé l'homme faible et maladif. Cet état de choses est la conséquence des transgressions et des mauvaises habitudes de l'homme; car il a violé les lois naturelles que Dieu lui a données pour assurer son existence. Vivre dans la transgression des lois naturelles c'est violer la loi divine. Si les hommes avaient toujours obéi au décalogue, s'ils avaient conformé leur vie à ses principes, la malédiction de la maladie sous laquelle gémit le monde entier n'existerait pas.

«Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et qui vous a été donné de Dieu, et que vous n'êtes point à vous-mêmes? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu en votre corps et en votre esprit, qui appartiennent à Dieu». 1Celui-là pèche contre Dieu qui, par sa manière de vivre, affaiblit ses forces et ses facultés; il ne le glorifie point dans son corps et dans son esprit qui sont à Dieu. Quoi que - l'humanité ait offensé Dieu de la sorte, le Créateur ne se détourne point d'elle; il éclaire, au contraire, les hommes sur la nécessité d'obéir aux lois qui régissent leur être pour jouir pleinement de la vie. Il est donc de toute importance que l'homme consacre ses forces et ses facultés à glorifier Dieu.

Nous vivons dans un monde qui est ennemi de la justice, de la pureté de caractère et de toute croissance en grâce. Nos regards ne rencontrent partout que souillure, corruption, dégénérescence et péché, c'est-à-dire l'opposé de l'oeuvre qui doit s'accomplir en nous avant .que nous puissions

recevoir le don de l'immortalité. Les élus de Dieu doivent sortir sans cache de cette corruption générale; leur corps et leurs esprits doivent être purifiés et sanctifiés. Nous devons pour cela nous placer avec une soumission complète sous l'action régénératrice du Saint-Esprit.

La grande oeuvre qui consiste à préparer un peuple pour la venue du Seigneur comprend aussi la réforme hygiénique. Cette réforme est unie au troisième message comme le bras l'est au corps. Les hommes apprécient bien peu la loi des dix commandements; toutefois le Seigneur ne punira pas les transgresseurs de cette loi avant de leur avoir envoyé un message d'avertissement. Ceux qui s'abandonnent à leur goût dépravé et à leurs passions transgressent, non seulement les lois naturelles, mais avant tout la loi divine; c'est pourquoi Dieu nous apprend comment nous pouvons conserver ou améliorer notre santé. Il rend sa loi si claire et si évidente que tous les hommes raisonnables peuvent la comprendre, s'ils le veulent, et ils devront en rendre compte. Attirer l'attention des hommes sur ces lois naturelles, insister sur l'obéissance qui leur est due, voilà une oeuvre inséparable du troisième message.

L'ignorance n'est plus une excuse pour le transgresseur de la loi. La lumière resplendit avec tant de clarté que tous peuvent être instruits, car c'est Dieu lui-même qui les enseigne. Les obligations les plus sacrées imposent à chacun le devoir de prendre garde à la lumière que Dieu répand sur la question de l'hygiène. Ces vérités doivent être proclamées au monde afin qu'il en éprouve la valeur; car il est impossible que ceux qui s'abandonnent à leurs mauvaises habitudes et à leurs penchants puissent apprécier la vérité divine. Ceux qui se réforment, même dans des vues égoïstes, rendent néanmoins leurs coeurs plus accessibles à la vérité divine. D'un autre côté, ceux qui marchent déjà dans la vérité ne seront pas indifférents à l'égard de l'hygiène: ils verront et sentiront la nécessité de rompre avec le tyran du goût et des mauvaises habitudes en général, dont ils ont été les esclaves. Bien des personnes convaincues en leur esprit de la vérité divine la rejette néanmoins

parce qu'elles ne veulent pas rompre avec leurs passions et leurs inclinations toujours plus exigeantes. Il en est qui tombent si bas que Dieu ne peut plus travailler pour eux ou avec eux; le courant de leurs pensées doit être détourné, leur sensibilité spirituelle réveillée, avant qu'ils puissent comprendre la volonté de Dieu à leur égard.

L'apôtre Paul exhorte l'Eglise en ces termes: «Je vous exhorte donc, mes frères, par les compassions de Dieu, que vous offriez vos corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu, ce qui est votre service raisonnable».1 L'assouvissement des passions charnelles souille le corps et le rend impropre au culte en esprit. Celui qui apprécie les lumières que Dieu lui a données pour lui conserver la santé trouvera en elles un auxiliaire précieux dans l'oeuvre de la sanctification; mais celui qui les rejette et persiste dans la violation des lois naturelles en subira les conséquences. Une fois son sens moral émoussé, détruit, comment pourrait-il jamais parvenir à la sanctification dans la crainte de Dieu?

L'homme a souillé ce corps qui doit être le temple du Saint-Esprit; Dieu l'invite à recouvrer cette virilité qu'il lui avait communiquée à l'origine. Seule la grâce divine peut convaincre et convertir le coeur; elle seule peut rompre les liens des esclaves de la coutume. L'homme qui continue de s'adonner à des habitudes qui lui ravissent sa vigueur physique, intellectuelle et morale, ne peut pas offrir son corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu. Mais l'apôtre ajoute: «Et ne vous conformez point au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de votre esprit, afin que vous éprouviez que la volonté de Dieu est bonne, agréable et parfaite».1

Un jour que Jésus était assis avec ses disciples sur le Mont des Oliviers, il leur fait connaître les signes qui devaient précéder son retour. «Mais comme il en était aux jours de Noé, il en sera de même à l'avènement du Fils de l'homme, car comme dans les jours avant le déluge les hommes mangeaient et buvaient, se mariaient et donnaient en mariage, jusqu'à ce que

Noé entra dans l'arche; et qu'ils ne pensèrent au déluge que lorsqu'il vint et qu'il les emporta tous; il en sera aussi de même à l'avènement du Fils de l'homme».2

Les mêmes péchés qui ont attiré les jugements de Dieu sur les hommes aux jours de Noé règnent de nos jours. On mange et boit de telle manière que cela dégénère en gloutonnerie et en ivrognerie. C'est ce péché dominant, la satisfaction d'un goût pervers, qui enflamma les passions des contemporains de Noé et amena une corruption générale. La violence et le péché s'élevaient jusqu'aux nues, c'est pourquoi le déluge vint balayer cette souillure morale de la terre. Ces mêmes péchés de gloutonnerie et d'ivrognerie émoussèrent également le sens moral des habitants de Sodome, à un tel point que le crime faisait leurs délices. C'est pourquoi le Sauveur ajoute: «De même aussi, comme du temps de Lot, on mangeait, on buvait, on achetait, on vendait, on plantait et on bâtissait; mais le jour que Lot sortit de Sodome, il plut du ciel du feu et du soufre qui les fit tous périr. Il en sera de même au jour que le Fils de l'homme paraîtra.» 1

Le Seigneur nous donne ainsi un enseignement important; il nous avertit du danger que nous courons lorsque le manger et le boire deviennent notre grande préoccupation. Il nous enseigne que la gourmandise affaiblit les facultés morales, de sorte que le péché ne paraît plus si laid. Lorsque les passions gouvernent l'homme, elles ne tardent pas à étouffer en lui tout scrupule et tout bon sentiment, l'amenant ainsi à blasphémer contre son Créateur. Tels sont les résultats des excès de table; or c'est précisément cet état de choses qui existera sur la terre à la venue du Seigneur.

Dieu a placé devant l'homme un idéal plus élevé que le manger, le boire et le vêtement. On fait de telles extravagances dans ces choses que cela devient un crime; c'est le péché caractéristique des derniers jours. Le temps, l'argent, les forces que Dieu a confiés à l'homme sont consacrés au service de l'orgueil, de la gourmandise, de la parure aux dépens de la santé. Il nous est

impossible d'offrir nos corps en sacrifice vivant à Dieu tant que nous persistons à les délabrer par nos excès.

Nous devons apprendre à manger, à boire et à nous vêtir de manière à demeurer en bonne santé. Si les maladies sont le résultat de la transgression des lois naturelles, notre premier devoir envers Dieu, envers nos semblables et envers nous-mêmes consiste à nous conformer à la loi divine dans laquelle ces lois naturelles sont comprises. Lorsque nous sommes malades, notre entourage en souffre avec nous, et nous sommes incapables de remplir notre tâche dans la famille et dans la société. S'il s'en suit une mort prématurée, nous plongeons nos familles dans la désolation, nous les privons de l'aide et du confort que nous aurions pu leur procurer, nous enlevons un membre utile à la société et nous privons Dieu des services qu'il était en droit d'attendre de nous pour l'avancement de son règne ici-bas. Ne sommes-nous pas alors transgresseurs de la loi de Dieu dans toute l'acception du terme?

Mais Dieu est plein d'une tendre compassion pour l'homme déchu; il accueille avec amour celui qui vient à lui après avoir gaspillé dans le péché les énergies de son être. Mais quel pauvre et pitoyable sacrifice que ce corps offert, même dans son meilleur état, au Dieu trois fois saint! Et quelle tendre miséricorde que celle qui ne refuse pas ce pauvre résidu de vie offert par un pécheur souffrant et repentant! Loué soit le Dieu qui sauve de telles âmes comme au travers du feu!

L'idée que se forgent certaines personnes que la piété est nuisible à la santé est un pur sophisme de Satan. La religion de la Bible ne nuit pas à la santé; l'Esprit de Dieu est, au contraire, le meilleur des remèdes; dans le ciel tout est santé. Plus le malade croyant se placera sous l'influence divine, plus sa guérison sera assurée. Les principes du véritable christianisme sont une source de bonheur indescriptible pour tous ceux qui les adoptent; car la religion est une source intarissable à laquelle le chrétien peut puiser à volonté.

Les relations qui existent entre l'esprit et le corps sont très intimes; l'un souffre-t-il? l'autre en est affecté. L'état de l'esprit se répercute sur la santé du corps. Une bonne conscience et la satisfaction d'avoir fait du bien à autrui rendent l'esprit heureux et joyeux; il en résulte une réaction salubre qui produit un effet tonique sur tout le système. La bénédiction de Dieu possède une vertu guérissante; ceux qui consacrent leur existence au bien en feront l'expérience dans leur vie et dans leur coeur.

Lorsque les hommes se dégagent des liens des mauvaises habitudes et des pratiques vicieuses pour recevoir la vérité, celle-ci réveille leurs facultés morales un moment endormies. Leur intelligence se fortifie et devient plus claire qu'au temps où ils ne s'étaient pas encore placés sur le Rocher vivant. L'assurance de l'adoption en Christ améliore même leur santé physique. La bénédiction divine leur communique la force et la santé.

Ceux qui marchent dans la voie de la sagesse et de la sainteté trouveront que «la piété est utile à toutes choses, ayant les promesses de la vie présente et de celle qui est à venir».1 Ils jouiront véritablement de la vie et ne seront pas tourmentés par de vains regrets sur le mauvais emploi de leur temps, ou par cette sensation de vide que ressentent les mondains lorsque leurs plaisirs énervants leur font défaut. La piété n'est pas contraire à la santé: les deux marchent de pair. La crainte de Dieu est la source de tout bonheur véritable.

Chapitre 2

Notre service raisonnable

«Je vous exhorte donc, mes frères, par les compassions de Dieu, que vous offriez vos corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu, ce qui est votre service raisonnable. Et ne vous conformez point au siècle présent; mais soyez transformés par le renouvellement de votre esprit, afin que vous éprouviez que la volonté de Dieu est bonne, agréable et parfaite».1

Sous l'ancienne dispensation, tout sacrifice offert devait être sans défaut. Ce texte nous exhorte, nous chrétiens, à offrir nos corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu, ce qui est notre service raisonnable. Nous sommes l'ouvrage de Dieu. En méditant sur la merveilleuse création de l'homme, le Psalmiste s'écriait: «J'ai été fait d'une étrange et merveilleuse manière».1 Bien des savants qui possèdent la théorie de la vérité ne connaissent pas les lois qui régissent leur être. Dieu nous a confiés des dons et des talents; nous devons donc, en qualité de fils et de filles du Très-haut, en tirer le meilleur parti possible. Si nous sacrifions nos énergies mentales ou corporelles à de mauvaises habitudes ou à de pernicieuses inclinations il nous sera impossible de glorifier Dieu comme nous le devrions.

La valeur de l'âme humaine ne peut être mesurée que par la grandeur du sacrifice que son rachat a coûté. La Parole de Dieu nous dit que nous ne sommes pas à nous-mêmes, car nous avons été rachetés à un grand prix. Si le péché d'Adam a plongé l'humanité dans l'esclavage du péché et dans une misère indicible, Dieu ne l'a pas abandonnée à elle-même; il l'a secourue par le moyen du Fils de Dieu qui est venu dans le monde vaincre le péché dans la chair. Désormais quiconque est en Jésus-Christ est délivré de l'esclavage du péché; il est placé sur un terrain solide. Combien ne devrions-nous pas être reconnaissants d'avoir encore accès auprès du père. Les portes du ciel sont

encore ouvertes et laissent échapper des flots de lumière céleste sur ceux qui veulent bien la recevoir.

La rédemption a commencé par où le péché était venu. Christ a été tenté précisément dans les mêmes choses par lesquelles Adam a péché. Satan ayant réussi à faire tomber l'homme par l'appétit s'imagina qu'il était véritablement devenu le dominateur de ce monde déchu. Mais Christ était capable de lui tenir tête; Satan dut finalement abandonner la partie en vaincu. Jésus avait dit: «il n'a rien en moi». Ainsi celui qui est en Christ sortira vainqueur de ses luttes contre l'ennemi. Toutefois cette oeuvre demande notre collaboration; il faut que nous nous placions sous la puissance divine pour remporter la victoire.

Il ne suffit pas de se lamenter sur l'intempérance qui règne partout; nous devons nous demander si nous faisons notre devoir pour arracher les âmes au pouvoir du tentateur. Satan est toujours sur le qui-vive pour attirer l'humanité tout entière sous sa domination. Mais c'est surtout par les excès de table qu'il tient la plus grande partie des hommes en son pouvoir; aussi les y pousse-t-il de toutes façons. Tous les stimulants factices sont nuisibles et éveillent la passion pour les boissons fortes. Comment avertir le public contre ce danger pour prévenir les péchés effrayants qui résultent de l'intempérance? Avons-nous fait tout ce qui était en notre pouvoir?

On objectera peut-être qu'il est impossible de réformer un ivrogne, tous les efforts faits en sa faveur étant demeurés sans résultats. Si nous ne pouvons réformer tous ceux qui sont tombés si bas, nous pouvons au moins quelque chose pour enrayer les progrès du mal. C'est pourquoi j'engage les parents à commencer par donner une éducation convenable à leurs propres enfants. Ils doivent favoriser chez leurs enfants le développement d'un caractère ferme, afin qu'ils puissent résister aux tentations qui les entourent. C'est dans les bras de sa mère que le nourrisson doit déjà apprendre le renoncement. Il doit apprendre à se maîtriser, à renoncer à ses inclinations, à

ne pas être volontaire. Apprenez à vos enfants à avoir en horreur les stimulants. Bien des parents favorisent inconsciemment les penchants de leurs enfants pour ces choses. J'ai observé des bonnes d'enfants qui donnaient du vin ou de la bière aux petits innocents confiés à leurs soins, provoquant ainsi en eux le goût des stimulants. Ce penchant grandit avec l'âge et, si rien n'intervient, la malheureuse victime succombe et descend irrémédiablement dans la tombe des ivrognes.

Mais il est d'autres choses encore qui pervertissent le goût et deviennent un piège. La nourriture peut également conduire à la boisson. Les friandises, les mets épicés et gras qu'on offre aux enfants affaiblissent leur estomac et créent en eux un besoin de stimulants plus forts. Il en est de même lorsqu'on leur permet de manger à chaque instant, entre les repas; parvenus à l'âge de 14 ou 15 ans, leur estomac est affaibli. Vous avez peut-être eu l'occasion de voir des gravures représentant l'estomac d'un buveur; eh bien, les épices produisent exactement les mêmes effets. Une fois que l'estomac se trouve dans cette condition, le besoin des choses fortes devient de plus en plus impérieux.

Vous constaterez ensuite que vos garçons apprennent à fumer en cachette. L'apprentissage est désagréable, mais, en dépit des nausées et des vomissements, ils y mettent une persévérance digne d'une meilleure cause. Le tabac affaiblit le cerveau et en émousse la sensibilité; il crée la soif des boissons fortes, et il est bien souvent, la cause première de l'ivrognerie. L'usage du tabac est désagréable, malsain et malpropre. Cette pratique vicieuse est contraire aux enseignements de Christ sur la pureté. Si nous pensons au long jeûne que le Sauveur a enduré au désert de la tentation, pour briser la puissance de l'appétit chez l'homme, nous pouvons nous demander comment ceux qui professent être ses disciples peuvent encore s'adonner à une pareille habitude. Comment des hommes qui affaiblissent leurs forces physiques et qui hébétissent leur cerveau par le poison narcotique peuvent-ils glorifier Dieu? De quel droit souillent-ils ainsi l'image de Dieu? Que dit

l'apôtre? «Je vous exhorte donc, mes frères, par les compassions de Dieu, que vous offriez vos corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu, ce qui est votre service raisonnable».

Nous sommes appelés à servir Dieu fidèlement en lui offrant nos corps en sacrifice vivant. Celui qui détériore l'organisme humain si merveilleusement agencé ne demeurera point impuni: le châtiment le frappera lui et ses enfants. Quoi de surprenant si les enfants qui ont reçu un pareil héritage ne craignent point Dieu! Ne voit-on pas fréquemment, dans les grandes villes surtout, des gamins de huit ans qui fument? Si vous les reprenez, ils vous répondront que leur père fume aussi et que si c'est bon pour lui c'est bon pour eux. Ils vous citeront pour s'excuser l'exemple d'hommes pieux, tel pasteur ou tel moniteur d'école du dimanche, etc. Peut-on attendre autre chose d'enfants aux tendances héréditaires, lorsque leurs aînés leur donnent un pareil exemple? Que Dieu ait pitié des pauvres esclaves de ces vilaines habitudes!

Le tabac et les liqueurs ruinent le système nerveux et obscurcissent l'entendement. Les esclaves de ces pratiques ne savent plus discerner le sacré du profane. Nous en avons un exemple dans le cas de Nadab et d'Abihu. Ils avaient bu du vin avant d'entrer au tabernacle pour y remplir leurs fonctions sacrées et ils ne surent pas discerner le feu ordinaire du feu qui avait été consacré pour le saint service. Cette faute leur coûta la vie. Dira-t-on qu'ils étaient irresponsables? Non certes, car en portant la coupe enivrante à leurs lèvres ils se rendaient responsables des actions qu'ils pouvaient commettre sous l'influence de son contenu.

Que dire des magistrats? Si ceux qui exerçaient les saintes fonctions devaient avoir l'esprit lucide et le parfait contrôle de leur raison, n'est-il pas tout aussi important que ceux qui font les lois et qui les exécutent soient en pleine possession de leurs facultés? Un peut en dire autant des jurés de nos tribunaux. L'homme qui n'est pas sobre ne peut juger avec justice. L'usage

des choses nuisibles serait-il moins dangereux aujourd'hui qu'au temps où Dieu avait établi des règles pour ceux qui exerçaient les saintes fonctions?

Christ a vaincu l'appétit; nous le vaincrons également par Christ. Qui sont ceux qui entreront par les portes dans la ville? Certes pas ceux qui prétendent qu'on ne peut régler ses goûts. Christ a résisté à celui qui voulait nous tenir dans l'esclavage; bien qu'affaibli par un long jeûne, il a surmonté la tentation, nous montrant ainsi que le mal n'était pas sans remède. Ce même Sauveur est vivant aujourd'hui; il opérera en nous les mêmes choses qu'alors.

Je me rappelle un malheureux qui assistait à l'une de mes conférences. Son corps et son esprit étaient pour ainsi dire ruinés par l'usage des boissons fortes et du tabac. La dissipation avait courbé son corps couvert de haillons. A vue humaine il était tombé trop bas pour pouvoir être relevé. Mais, lorsque je le conjurai de résister à la tentation dans la force du Sauveur ressuscité, il se leva en tremblant et me dit:»Vous vous intéressez à moi; je vais désormais m'y intéresser aussi. «Six mois plus tard il vint chez moi, mais je ne le reconnus pas. Le visage rayonnant et les yeux pleins de larmes, il saisit ma main en me disant:» Ne vous rappelez-vous pas cet homme au méchant habit bleu qui se leva à l'issue d'une de vos réunions en vous promettant qu'il allait se réformer? Cet homme, c'est moi-même. «Je n'en pouvais croire à mes yeux. Celui que j'avais vu courbé et tremblant se tenait maintenant ferme et droit devant moi; il paraissait rajeuni de dix ans. Il paraît qu'après m'avoir quittée il s'était rendu dans son réduit et avait passé une nuit de lutte et de prière, il avait remporté la victoire. Cet homme pouvait dès lors parler par sa triste expérience de l'esclavage de ces habitudes vicieuses. Il savait désormais comment avertir la jeunesse, et, à ceux qui avaient été vaincus comme lui, il pouvait leur parler d'un Christ ressuscité et tout puissant.

Dans mes voyages j'ai vu maintes scènes de festolement et de débauche; et j'ai pu constater les effets du laisser-aller. J'ai vu l'indifférence et même la haine qui étaient manifestées dans ces occasions contre tout ce

qui est sacré. Je songeais alors au festin sacrilège de Belsçatsar, festin auquel assistaient des milliers de ses princes et de ses seigneurs, ses femmes et ses concubines. Ils burent le vin dans les vaisseaux sacrés du temple de Dieu en chantant les louanges de leurs dieux infâmes. Ils ne se doutaient pas qu'un être invisible entendait chacun de leurs blasphèmes et observait chacune de leurs actions impies. Soudain l'efféminé Belsçatsar voit une main surnaturelle qui trace des caractères flamboyants sur la muraille du palais. Terrifié, il demande qu'on fasse venir des sages capables d'expliquer ces caractères mystérieux. Un silence de mort règne maintenant dans cette salle où peu d'instant auparavant retentissaient les lazzis et les plaisanteries impies. Les sages viennent, mais ces caractères ne leur sont pas plus intelligibles qu'aux autres. La mère du roi se souvient alors de Daniel qui avait révélé et interprété le songe du roi Nébucadnetsar; elle le fait appeler. Debout devant cette brillante société consternée, le prophète rappelle le péché et la punition du roi Nébucadnetsar, puis il reproche au roi ses propres crimes. Alors, se tournant vers la muraille, il lut le message céleste. La main avait disparu en laissant quatre mots terribles: «Mene, mene tekel, upharsim»: «Dieu a compté ton règne et y a mis fin» «Tu as été pesé dans la balance et tu as été trouvé trop léger »; «Ton royaume a été divisé, et a été donné aux Mèdes et aux Perses».1

L'intempérance gagne du terrain en dépit des efforts qui sont faits pour l'arrêter. On ne saurait jamais trop faire pour enrayer ses progrès, pour relever ceux qui sont tombés, et pour protéger les faibles contre la tentation. Nos faibles mains humaines ne peuvent accomplir grand'chose, mais il ne faut pas oublier que nous avons un auxiliaire tout puissant. Le bras de Christ peut atteindre jusqu'au fond de l'abîme de la misère et de la dégradation humaine; il peut nous aider à vaincre même le démon de l'intempérance.

Mais, je le répète, c'est dans la famille que cette oeuvre radicale doit commencer. La plus grande responsabilité repose sur ceux qui ont charge de l'éducation et de la formation du caractère de la jeunesse. Les mères doivent

aider leurs enfants à contracter des habitudes correctes, à fortifier leur sens moral. Apprenez-leur qu'ils ne doivent pas se laisser entraîner ni céder à de mauvaises influences; mais qu'ils doivent plutôt influencer leurs camarades pour le bien. Faites-leur comprendre l'importance de la communion avec Dieu, source de toute force pour surmonter les plus grandes tentations.

A la cour de Babylone, Daniel était environné de grandes tentations; néanmoins, avec l'aide de Dieu, il conserva son intégrité. Celui qui ne surmonte pas la tentation ne sera pas inscrit au nombre des vainqueurs. Le Seigneur ne permet jamais que les hommes soient éprouvés au delà de leurs forces. La puissance d'en-haut et toujours prête à protéger et à secourir ceux qui ont été faits participants de la nature divine. Pourquoi tant de personnes succombent-elles à la tentation? Simplement parce qu'elles ne se confient pas en Dieu, aussi les excuses de ceux qui s'abandonnent à leurs inclinations dépravées sont-elles sans valeur devant Dieu.

Daniel avait sans doute le sentiment de ses capacités; néanmoins il ne se reposait pas sur ses talents mais sur le Dieu qui communique sa force à tous ceux qui se placent sous sa puissance en toute humilité. Daniel avait résolu en son coeur de ne pas se souiller avec la portion de viandes du roi, ni avec le vin qu'il buvait; car il savait que ce régime ne contribuerait pas à lui augmenter ses forces physiques et intellectuelles; il ne voulut prendre ni vin, ni autre stimulant factice afin de conserver toute sa lucidité d'esprit. Aussi Dieu lui donna-t-il «de la science, et de l'intelligence dans toutes les lettres, et de la sagesse; et Daniel comprenait toutes sortes de visions et de songes».1

Plus tard, lorsque les soucis du gouvernement pesèrent lourdement sur lui, les difficultés, loin de l'accabler, ne firent que le fortifier. Il tint ferme le bras de la force infinie et ne se laissa pas vaincre. Il savait qu'il lui fallait le secours divin pour accomplir dignement sa tâche. Il savait qu'il ne pouvait pas marcher une heure sans son Dieu. Il priait trois fois par jour, et le Seigneur exauça ses prières. Le Veillant céleste connaissait les intentions de

Daniel, et lorsque celui-ci eut résolu de marcher dans les voies du Seigneur, le Seigneur marcha avec lui pour le protéger.

Les parents de Daniel lui avaient inculqué dès sa tendre jeunesse des habitudes de stricte tempérance. Ils lui avaient appris qu'il devait se conformer aux lois naturelles dans toutes ses habitudes; que sa nourriture exerçait une influence directe sur sa nature physique, intellectuelle et morale; et qu'il devrait rendre compte à Dieu de toutes ses facultés qui étaient un don de Dieu en sa faveur, il devait donc se garder de tout ce qui pouvait les affaiblir. Cette éducation contribua à lui faire connaître la grandeur de la loi divine et le porta à la vénérer dans son coeur. Pendant les premières années de sa captivité Daniel dut passer par la fournaise où il apprit à connaître les grandeurs de la cour, l'hypocrisie qui y prévalait, et le paganisme. C'était certes une école bien étrange pour le préparer à une vie de sobriété, de travail et de fidélité. Et pourtant il demeura indemne au milieu de cette atmosphère malsaine dans laquelle il dut vivre.

L'histoire de Daniel et de ses jeunes compagnons démontre les avantages résultant d'une vie de sobriété; elle nous apprend aussi ce que Dieu veut faire pour ceux qui recherchent la pureté et la grandeur d'âme. Ils honorèrent Dieu et ils furent en lumière à la cour de Babylone.

Dieu parle à nos coeurs par le moyen de ce récit; il nous invite à ne pas traiter à la légère la question de la tempérance chrétienne et à nous conformer aux lois de la vie. Nous désirons avoir notre part de l'héritage éternel; nous voulons avoir une place dans la cité immaculée de Dieu. Le ciel tout entier s'intéresse à notre lutte contre le mal. Puisse la vie de tous ceux qui se réclament du nom de Christ être une démonstration des principes chrétiens. «Je vous exhorte donc, mes frères, par les compassions de Dieu, que vous offriez vos corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu, ce qui est votre service raisonnable».

Chapitre 3

Effets des stimulants

«Ne savez-vous pas que quand on court dans la lice, tous courent, mais qu'il n'y en a qu'un qui remporte le prix? Courez de manière que vous le remportiez. Tout homme qui combat s'abstient de tout; et ces gens-là le font pour avoir une couronne corruptible, mais nous le faisons pour en avoir une incorruptible».1

Nous avons ici les effets de la sobriété et de la tempérance. L'apôtre se sert des jeux que les anciens organisaient en l'honneur de leurs dieux pour illustrer le combat spirituel du chrétien et sa récompense. Ceux qui participaient à ces jeux devaient s'imposer une discipline sévère et s'abstenir de tout ce qui pouvait diminuer leurs forces physiques. Ils devaient mettre de côté le vin et les mets recherchés afin de conserver intacts leur vigueur, leur courage et leur endurance.

La couronne corruptible décernée aux acclamations de la multitude était considérée comme le plus grand des honneurs. Si l'on pouvait se donner autant de peine pour un prix d'aussi peu de valeur, et qu'un seul coureur pouvait obtenir, combien plus grands ne devrait pas être l'esprit de sacrifice et de renoncement de ceux qui ont en vue une couronne incorruptible et la vie éternelle?

La tâche qui nous incombe est solennelle. Nous devrions conformer nos habitudes, nos goûts et nos inclinations aux lois de la vie et de la santé; nous jouirions ainsi de la somme de santé la plus élevée, et notre esprit saurait discerner clairement entre le bien et le mal.

Pour être bien comprise, la question de la tempérance doit être étudiée au point de vue biblique; or, comme on ne saurait trouver de meilleur exemple de la véritable tempérance et des bénédictions qui en découlent que dans la simple biographie de Daniel et de ses compagnons à la cour de Babylone, le lecteur voudra bien nous permettre d'y revenir.

Lorsque ces jeunes gens furent choisis pour être instruits «dans la science et la langue des Chaldéens», afin qu'ils fussent «capables de se tenir au palais du roi» on leur assigna une portion de la table du roi, des mets et du vin.» Or Daniel résolut en son coeur de ne pas se souiller par les mets du roi, ni par le vin qu'il buvait.» 1 Ces jeunes gens prévoyaient sans doute qu'on leur présenterait des viandes déclarées impures par la loi de Moïse. En conséquence ils prièrent l'intendant de leur donner une nourriture plus simple. L'intendant hésitait, car il craignait que le régime par trop sévère auquel ces jeunes gens voulaient s'astreindre ne nuisît à leur bonne mine, lui faisant ainsi encourir la disgrâce du roi. Alors Daniel lui proposa une épreuve de dix jours. L'intendant accéda à sa demande. Or il arriva qu'au bout des dix jours les jeunes Hébreux avaient meilleur visage que ceux qui avaient mangé les mets du roi. Dès lors on les laissa au régime de légumes et d'eau qu'ils avaient demandé.

Ce n'étaient certes pas l'orgueil, ni l'ambition qui avaient conduit ces jeunes gens à la cour de Babylone pour vivre avec ceux qui ne connaissaient et ne craignaient point Dieu. L'infinie sagesse avait permis qu'ils fussent emmenés captifs dans un pays étranger.

Lorsque leur fidélité fut mise à l'épreuve, ils envisagèrent leur position et ses dangers et prirent leur détermination dans la crainte de Dieu. Ils allaient rester fidèles à la religion de leurs pères au risque d'encourir le déplaisir du roi. Ils obéirent à la loi divine physique et morale, et Dieu les bénit en leur accordant de la vigueur, une bonne mine et de l'intelligence.

Ces jeunes gens avaient reçu une bonne éducation dès leur jeune âge; et maintenant qu'ils avaient été enlevés à leurs pieuses familles ils honoraient leurs éducateurs. Ils avaient non seulement du renoncement mais aussi de l'endurance et de la diligence. Leur mobile n'était point l'ambition, mais ils cherchaient à s'acquitter consciencieusement de leur tâche pour l'honneur de leur peuple opprimé et pour la gloire du Dieu qu'ils servaient.

Lorsque, au bout de trois ans, les capacités et les connaissances de ces jeunes gens furent éprouvées par le roi, il ne s'en trouva point de tels que Daniel, Hanania, Misçaël et Hazaria. Leur perspicacité, la pureté et la correction de leur langage, leurs connaissances étendues et variées dénotaient chez eux une remarquable vigueur d'esprit. C'est pourquoi ils furent admis au service du roi. «Et dans toutes les affaires de sagesse et d'intelligence que le roi leur demandait, il en trouva en eux dix fois plus que dans tous les devins et les astrologues qu'il y avait dans tout son royaume »¹

Dieu honore toujours le juste. On avait rassemblé à Babylone les jeunes gens les mieux doués de tous les pays subjugués par le grand conquérant; mais les captifs hébreux les surpassaient tous. Leur belle stature, leur démarche ferme et aisée, leur bonne mine, la pureté de leur haleine et leur haute intelligence -- autant de certificats de leurs bonnes habitudes -- étaient des insignes de noblesse que la nature accorde à ceux qui respectent ses lois.

L'histoire de Daniel et de ses compagnons a été rapportée par le récit sacré pour le bien de la jeunesse de tous les temps. Ce que ces jeunes gens ont fait, d'autres peuvent le faire. Si ces jeunes Hébreux sont demeurés inébranlables au milieu des grandes tentations, et s'ils ont rendu un noble témoignage en faveur de la véritable tempérance, la jeunesse d'aujourd'hui peut en faire autant.

Cette leçon vaut la peine d'être méditée. Notre danger n'est pas la disette, mais l'abondance; nous sommes constamment portés aux excès. Ceux qui désirent maintenir leur vigueur intacte pour le service de Dieu, doivent user sobrement des biens dont il nous comble et s'abstenir complètement de tout ce qui est nuisible ou avilissant.

La jeune génération est environnée de séductions qui la poussent à la bonne chère, surtout dans les grands centres, où tout est combiné pour rendre les jouissances faciles et attrayantes. Ceux qui, à l'exemple de Daniel, refusent de se souiller moissonneront la récompense de leur sobriété. La force physique et la puissance d'endurance qu'ils auront ainsi acquises seront comme un fonds de réserve auquel ils pourront puiser en cas de nécessité.

Des habitudes physiques correctes contribuent à la supériorité intellectuelle. La puissance intellectuelle, la force physique et la longévité reposent sur des lois immuables. Ce n'est pas une affaire du hasard. La puissance de Dieu n'interviendra pas pour faire éviter aux hommes les conséquences de la transgression de ses lois. Si les parents sont responsables pour la formation du caractère et l'éducation de leurs enfants, il n'en n'est pas moins vrai que notre position et notre utilité dans la vie dépendent, dans une grande mesure, de notre propre conduite. Daniel et ses compagnons avaient eu le privilège d'une bonne et saine éducation dès leur enfance; mais ces seuls avantages ne les auraient pas rendus ce qu'ils étaient. Le moment vint où ils durent agir de leur propre initiative, où leur avenir dépendit de leur propre conduite. C'est alors qu'ils décidèrent de demeurer fidèles aux leçons reçues dans leur enfance. La crainte de Dieu qui est le commencement de la sagesse fut le fondement de leur grandeur. L'Esprit de Dieu fortifia toutes leurs bonnes intentions et toutes leurs saintes résolutions.

L'intempérance a été la malédiction de notre monde presque dès son berceau. Le fils de Noé se laissa avilir à un tel point par les excès du vin qu'il en perdit tout sens moral, et la malédiction qui suivit son péché pèse encore

sur ses descendants.

Nadab et Abihu occupaient une position sacrée, mais l'usage du vin troubla leur esprit à un tel point qu'ils ne purent discerner les choses sacrées des choses communes. Ils méconnurent le commandement de Dieu en offrant un feu étranger et furent frappés par ses jugements.

Alexandre-le-Grand fit l'expérience qu'il est plus aisé de conquérir des royaumes que de maîtriser ses passions. Après avoir subjugué des nations, ce soi-disant grand homme fut victime de son intempérance.

Malgré des milliers d'années d'expériences et de progrès, la même tache noire qui a souillé les premières pages de l'histoire, demeure et défigure notre civilisation moderne. Nous rencontrons partout l'ivrognerie avec ses maux. Le mal gagne du terrain en dépit des nobles efforts des amis de la tempérance. La législation s'en est mêlée; mais elle n'a pas réussi à enrayer le mal, sauf peut-être dans certaines régions relativement restreintes. On a établi des maisons de relèvement pour les victimes de l'intempérance. C'est une belle oeuvre; mais combien n'eût-il pas mieux valu attaquer le mal à sa racine. Au point de vue économique c'est un non-sens que de tolérer une industrie qui fait des pauvres par milliers. Le pays fait des lois pour réglementer le trafic qui fait des ivrognes, puis il établit à grands frais des asiles qui doivent les transformer en hommes sobres! Nos gouvernants ne trouveront-ils pas de meilleure solution à la question de l'alcoolisme?

Aussi longtemps que la vente des liqueurs sera sanctionnée par la loi, les victimes de la boisson ne tireront que peu de profit des asiles pour ivrognes. Ils ne pourront pas y demeurer toujours; ils devront être réintégrés dans la société. Mais le goût des boissons fortes n'a été que soumis, il n'a pas été détruit; c'est pourquoi il n'arrive que trop souvent qu'ils succombent de nouveau à la tentation qui les assaille partout.

Que pourrait-on faire pour refouler le flot montant du fléau? La vente des liqueurs fortes pour la boisson devrait être interdite et la loi rigoureusement appliquée. On devrait encourager et seconder tous les efforts qui sont faits pour ramener les ivrognes à la tempérance et à la vertu. Mais il faut même plus que cela pour extirper l'ivrognerie du pays: supprimez le besoin des boissons enivrantes et la demande cessera.

Nos magistrats et nos juges devraient tous être des hommes sobres et intègres. La propriété, la réputation et même la vie ne sont pas en sûreté lorsqu'ils sont abandonnés au jugement d'hommes intempérants et immoraux. Qui connaîtra jamais toutes les injustices perpétrées par des jurés, des avocats, des témoins, par même des juges adonnés à la boisson?

Il nous faudrait maintenant des hommes de la trempe de Daniel, qui osent et qui agissent. Notre époque a besoin d'hommes au coeur pur et à la main ferme. Dieu veut que l'homme progresse, qu'il gravisce chaque jour un échelon de l'échelle de la perfection. Il nous aidera si nous nous aidons nous-mêmes. Tout chrétien doit mettre son exemple et son influence du côté de la réforme. Les ministres de l'Evangile doivent élever leur voix comme une trompette pour montrer au peuple ses transgressions et à la maison d'Israël ses péchés. La jeunesse a besoin d'être instruite. Notre espérance de bonheur dans la vie présente et dans la vie à venir dépend du bon usage que nous faisons de la première. Soyons sur nos gardes contre tout ce qui touche à l'intempérance. Si nous désirons préserver nos enfants du mal, nous devons commencer par leur donner le bon exemple, et leur apprendre à puiser leur sagesse et leur forces dans la crainte de Dieu.

L'usage des boissons enivrantes détrône la raison et ferme le coeur à toute influence pure et sainte. Les rochers inanimés entendraient plutôt les appels de la vérité et de la justice que l'homme dont les facultés sont

paralysées par l'intempérance. Ceux qui s'aventurent dans le chemin défendu sont entraînés graduellement et inconsciemment jusqu'à ce qu'ils deviennent démoralisés, corrompus et abrutis. Et dire que les chrétiens dorment! Pendant que le mal s'étend et fait de nouvelles victimes. Si les chrétiens savaient ce que c'est que la tempérance en toutes choses; s'ils savaient que la destinée finale de tout homme dépend des habitudes qu'il contracte, ils pourraient aider par leur exemple ceux qui n'ont pas la force de résister aux exigences d'un appétit pervers.

Une lutte gigantesque est engagée contre l'intempérance; mais il est difficile de vaincre et de mater un lion dans la force de l'âge. Si la moitié des efforts qu'on fait pour enrayer le mal avaient été consacrés à éclairer les parents sur leur responsabilité dans la formation des habitudes et du caractère de leurs enfants, il en serait résulté mille fois plus de bien. Le besoin contre nature des boissons fortes est souvent créé à la maison, même chez ceux qui sont de zélés promoteurs de la cause de la tempérance. Nous nous associons volontiers à tous ceux qui travaillent pour cette bonne cause; mais nous les invitons en même temps à aller plus avant dans les causes du mal qu'ils combattent, et à être plus radicaux et plus conséquents dans la réforme.

Les excès de table commencent par affaiblir les organes de la digestion. Il en résulte un état anormal qui fait que la nourriture ordinaire devient insipide; le corps demande quelque chose de plus fort. Le thé et le café produisent une excitation immédiate. Ces poisons fouettent le système et paraissent rendre, chez quelques-uns, l'intelligence momentanément plus lucide. C'est pour cette raison que bien des personnes s'imaginent qu'elles ont besoin de ces stimulants; mais il se produit toujours une réaction: le système nerveux ainsi fouetté a dû emprunter des forces à son fonds de réserve pour les besoins immédiats, de sorte que ce coup de fouet temporaire est toujours suivi d'une dépression correspondante. La promptitude des effets du thé et du café prouve que ce qu'on a pris pour de la force n'était qu'une excitation nerveuse. Par conséquent, le corps en a souffert.

Ce penchant pour les choses fortes une fois formé devient de plus en plus insatiable et impérieux. Plus le système est affaibli, moins il peut se passer de ces stimulants contre nature et plus la passion devient forte, jusqu'à ce que la volonté soit supplantée et qu'elle paraisse incapable de surmonter ce penchant dénaturé.

Lorsqu'on s'est écarté du droit chemin, il est difficile d'y revenir. Une fois les barrières enlevées, un pas dans la mauvaise direction en amène un autre. La moindre déviation des bons principes peut nous séparer de Dieu et nous mener à la ruine. Ce que nous avons fait une première fois, nous le ferons d'autant plus facilement une seconde fois; il est plus aisé de suivre un certain chemin, qu'il soit bon ou mauvais, que de s'y engager. Il nous est très facile de corrompre nos voies devant le Seigneur, mais il faut du temps et des efforts persévérants pour acquérir des habitudes de justice et de vérité.

Bien des personnes qui se feraient un scrupule d'offrir un verre de liqueur à leur prochain se livrent à la culture du houblon, donnant ainsi la main à l'ennemi contre la cause de la tempérance. Je ne comprends pas que des chrétiens puissent, à la lumière de la loi divine, se livrer consciencieusement à la culture du houblon ou au commerce de vins et de liqueurs.

J'ai souvent entendu des personnes dire en parlant du cidre: «Oh! ce n'est que du moût absolument inoffensif et même hygiénique». On en fait donc une ample provision. Au début c'est bien du moût, mais la fermentation s'y met et communique au moût un goût piquant qui le rend encore plus agréable à certains palais, et l'amateur de moût aura de la peine à convenir que sa boisson préférée s'est transformée en cidre.

Le vin et le cidre enivrent tout aussi sûrement que les boissons fortes,

et c'est même la pire des ivresses. Rien ne rend l'homme aussi pervers et ne modifie aussi profondément son caractère que ce genre d'ivresse. Quelques bouteilles de vin ou de cidre suffisent souvent pour créer le goût des boissons fortes; c'est ainsi que bien des ivrognes invétérés ont débuté dans ce vice.

Les personnes qui ont hérité d'un penchant pour la boisson devraient bien se garder d'avoir du vin ou du cidre chez elles; car l'ennemi les incitera continuellement à s'adonner à leur penchant. Cédant à ses tentations, ces personnes ne sauront plus où s'arrêter; la passion, toujours plus insatiable; les conduira à la ruine; car une fois le cerveau obscurci par la boisson, la raison abandonne les rênes à la convoitise. La licence et les vices de toutes sortes abondent chez ceux qui s'adonnent au vin et au cidre. Celui qui aime ces choses ne peut pas croître en grâce: il devient grossier et sensuel; les passions animales remplacent les aspirations nobles et élevées, de sorte que la vertu n'a plus d'attrait pour lui.

Les buveurs modérés sont une pépinière d'ivrognes. Satan sait si bien faciliter le premier pas hors de la forteresse de la tempérance; le vin et le cidre agissent si perfidement sur le goût qu'on se trouve sur la grande route de l'ivrognerie sans s'en douter. On développe le penchant pour les stimulants; le système nerveux se détraque; Satan maintient l'esprit dans une agitation fébrile jusqu'à ce que la malheureuse victime, inconsciente de ses dangers, se soit débarrassée de toutes les barrières qui la protégeaient et qu'elle ait abdiqué tout principe. Les plus fermes résolutions sont vite oubliées et les intérêts éternels ont trop peu de racines dans le coeur pour permettre à la raison de reprendre le contrôle d'un appétit dépravé. Certaines personnes ne sont jamais réellement ivres, mais elles sont toujours sous l'influence de narcotiques plus ou moins faibles qui les agitent et troublent leur esprit. Ces personnes n'ont pas le délire, mais elles n'en sont pas moins déséquilibrées; car les facultés les plus nobles de leur esprit sont perverties.

Que dire du culte du tabac que nous constatons partout? Le tabac

affaiblit le corps et l'intelligence. De quel droit prive-t-on son Créateur et la société du service qu'on leur doit? Le tabac est un poison lent et perfide. Il est plus difficile de faire disparaître ses traces de l'organisme que celles des liqueurs. Il enserre sa victime dans des liens plus durs que ceux de la coupe enivrante. C'est une habitude malpropre qui souille celui qui s'y adonne et qui est désagréable à son entourage. Il nous arrive rarement de traverser une foule sans recevoir au visage des bouffées empoisonnées. Il est désagréable sinon dangereux, de séjourner dans un wagon de chemin de fer rempli de fumée. Est-il convenable d'empoisonner ainsi l'air que d'autres doivent respirer?

Quel pouvoir l'esclave du tabac peut-il bien avoir contre l'intempérance? Il faut d'abord qu'il se réforme avant de pouvoir mettre la cognée aux racines de l'arbre. Le thé, le café, le tabac et les boissons alcooliques sont tous des stimulants plus ou moins forts.

En effet, l'usage du thé et du café produit les mêmes résultats que celui des boissons alcooliques et du tabac.

Le thé est un stimulant qui est capable de produire une certaine ébriété. Il paralyse graduellement l'énergie du corps et de l'esprit. Le thé égaie d'abord, parce qu'il accélère les mouvements de la machine vitale; c'est pourquoi le buveur de thé s' imagine qu'il lui est très salulaire. Mais c'est une erreur. Une fois l'influence du thé passée, cette énergie factice disparaît ne laissant qu'une impression de langueur et de lassitude d'autant plus grande que l'excitation factice du thé a été plus forte. Les effets du thé sont ensuite: maux de tête, insomnies, palpitations du coeur, indigestions, tremblements et bien d'autres maux.

Le café n'est pas moins nuisible que le thé. Il provoque d'abord une excitation anormale de l'esprit qui est suivie de l'épuisement, de la

prostration et d'une certaine paralysie des facultés morales, mentales et physiques. L'esprit s'énerve, et si l'on ne rompt pas résolument avec cette habitude il en résultera une diminution permanente de l'activité du cerveau.

Tous ces irritants nerveux usent les forces vitales, et l'état d'anxiété, d'impatience et de faiblesse mentale causé par les nerfs ébranlés est un obstacle sérieux au progrès spirituel. Les partisans de la tempérance et de la réforme ne devraient-ils donc pas réagir contre ces boissons nuisibles? Certaines personnes ont autant de peine à renoncer à l'usage du thé et du café que les ivrognes à abandonner l'usage des liqueurs. L'argent dépensé pour le thé et le café est plus que gaspillé, car ces breuvages ne font que du mal à ceux qui en font usage. Il arrive quelquefois que des personnes qui font usage de thé, de café, d'alcool etc, parviennent à un âge avancé; mais ce n'est pas un argument en faveur de ces stimulants. il faudrait savoir ce que ces personnes auraient pu faire et n'ont pas fait à cause de leurs mauvaises habitudes; c'est ce que le grand jour de Dieu révélera.

Ceux qui ont recours au thé et au café pour se stimuler au travail reconnaîtront les mauvais effets de leur manière d'agir à leur tremblement nerveux et à leur manque de résolution. Les nerfs fatigués réclament du calme et du repos. La nature demande du temps pour récupérer l'énergie dépensée. Mais si elle est continuellement fouettée par les stimulants, il y a déperdition des forces réelles à chaque répétition du procédé. Cette énergie factice permettra d'accomplir une plus grande somme de travail, pendant un certain temps, mais il deviendra graduellement plus difficile de ramener l'énergie au point désiré jusqu'à ce qu'enfin la nature épuisée rende les armes.

L'habitude du thé et du café est plus nuisible qu'on se le figure généralement. Ceux qui se sont accoutumés à ces boissons stimulantes souffrent de maux de tête et de prostration nerveuse; ils perdent beaucoup de temps par maladie. Ils pensent ne pas pouvoir vivre sans leurs stimulants,

parce qu'ils en ignorent les effets sur la santé. Ce qui aggrave encore le mal c'est qu'on en attribue les effets à d'autres causes.

L'usage des stimulants affecte l'organisme tout entier : le foie ne fonctionnant plus normalement, la qualité et la circulation du sang en sont affectées; la peau devient inactive et livide; l'esprit en souffre également, car les stimulants produisent tout d'abord une activité anormale du cerveau suivie d'un état de faiblesse et d'incapacité plus grandes qu'auparavant. La réaction est donc non seulement une prostration physique et mentale, mais aussi morale. Voilà pourquoi il y a tant d'hommes et de femmes `nerveux, au jugement malsain et à l'esprit faussé; ils sont emportés, impatients, médisants et voient les fautes d'autrui à travers un verre grossissant tandis qu'ils sont incapables de discerner les leurs.

Cela ne se remarque que trop lorsque de telles personnes se réunissent en société. Leur breuvage favori ne tarde pas à délier les langues et les commérages vont leur train. Leurs paroles sont d'autant moins sages qu'elles abondent; les «bons mots» font le tour de la table accompagnés souvent du venin du scandale. Ces bavards étourdis oublient qu'ils ont un témoin qui prend note de leurs propos. Toutes ces critiques mordantes, ces rapports exagérés, ces sentiments d'envie proférés sous l'influence de la tasse de thé, Jésus les prend à son adresse: «Je vous dis en vérité qu'en tant que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, vous me les avez faites.»

Nous souffrons tous des mauvaises habitudes de nos pères et nous faisons pis qu'eux. Les boissons fortes, l'opium, le tabac, le thé et le café détruisent le reste de l'énergie vitale de l'humanité. Il se boit chaque année des millions d'hectolitres de boissons enivrantes et il se dépense des millions de francs en tabac. Les esclaves de ces passions préfèrent priver leurs enfants de la nourriture, du vêtement et de l'instruction qu'ils leur doivent pour assouvir leurs passions charnelles. Aussi longtemps que cet état de choses

subsistera la société ne s'améliorera pas.

En s'adonnant au penchant de la boisson, l'homme porte volontairement à ses lèvres le liquide qui le mettra au-dessous du niveau de: la brute, lui qui avait pourtant été créé à l'image de Dieu. La boisson paralyse la raison, obscurcit l'intelligence, excite les passions et conduit aux crimes les plus honteux. Comment l'homme qui est adonné à la boisson et au tabac peut-il donner son coeur à Dieu? C'est impossible. Il lui est également impossible d'aimer son prochain comme soi-même. Son idole prend tout son coeur, il lui sacrifie sa raison et sa volonté. Il porte à ses lèvres ce qui l'hébète et fait de lui la honte et la malédiction de sa famille et la terreur de tous. Si les hommes étaient tempérants en toutes choses, ils mettraient de côté l'opium, le tabac, les liqueurs, le vin, le cidre, la bière, le thé et le café: en un mot tout stimulant artificiel. Alors la raison reprendrait ses droits sur les convoitises et les passions charnelles.

C'est par les affections charnelles que Satan domine sur l'homme tout entier. Des milliers de personnes qui pourraient être en vie aujourd'hui, sont descendues prématurément dans la tombe parce qu'elles ont sacrifié leurs forces à leurs convoitises, se ruinant ainsi corps, âme et esprit. Aujourd'hui plus que jamais on a besoin d'une énergie vivifiée par la grâce de Dieu pour résister aux séductions de Satan et à ses inclinations. Mais la génération présente possède moins de force que celles qui l'ont précédée. Les enfants subissant les conséquences des fautes des parents, c'est bien eux qui auraient besoin d'une plus grande force morale pour résister à l'intempérance en toutes choses. Le seul moyen de demeurer ferme est d'observer une tempérance stricte, et de ne jamais mettre le pied sur le terrain défendu.

Qu'elle est solennelle la responsabilité qui repose sur les parents dans ces temps sérieux? Nous élevons des enfants qui seront gouvernés par l'influence de Christ ou par celle de Satan. Le moyen le plus sûr de ne pas tomber dans l'intempérance c'est de s'abstenir absolument de vin, de bière ou

d'autres boissons fortes. Nous devons instruire nos enfants sur ce qui constitue la véritable virilité, car Dieu nous apprend que celui qui vaincra sera honoré et que son nom ne sera point effacé du livre de vie.

Lorsque Dieu suscita Samson pour délivrer Israël, la mère de celui-ci dut observer un régime sévère pendant sa grossesse. L'enfant de même fut élevé dans une stricte tempérance, car il devait être consacré à l'Eternel dès sa naissance. L'ange de l'Eternel apparut à la femme de Manoah et lui annonça qu'elle aurait un fils; puis il donna des instructions précises à Manoah : «Elle ne boira ni vin ni cervoise, et elle ne mangera rien d'impur.» (Juges 13 :14) Dieu ayant choisi l'enfant promis pour une oeuvre spéciale, il fallut que la mère et l'enfant prissent garde à leurs habitudes afin d'assurer à ce dernier toutes les aptitudes nécessaires pour l'oeuvre à laquelle il avait été appelé. Les habitudes de la mère exercent sur l'enfant une influence bonne ou mauvaise. Une mère qui veut le bien de son enfant saura s'observer; elle sera tempérante en toutes choses et aura du renoncement.

Le Nouveau Testament nous fournit aussi un bel exemple de l'importance d'une vie sobre. Jean-Baptiste fut un réformateur. Dieu lui avait confié une grande oeuvre en faveur de son peuple. Mais pour s'y préparer il dut vivre sobrement dès sa naissance. L'ange avait été envoyé aux parents pour les instruire sur les principes de la santé. «Il ne boira ni vin ni cervoise », avait dit le saint messager, «et il sera rempli du Saint-Esprit.» 1

Jean se sépara de ses amis et renonça aux commodités de la vie pour se retirer au désert. La simplicité de son vêtement, qui consistait en une robe de poil de chameau et en une ceinture de cuir, était une condamnation muette de l'amour de la parure qui caractérisait ses contemporains et surtout les sacrificateurs. Sa nourriture extrêmement frugale contrastait vivement avec les habitudes de bonne chère qui régnaient de son temps.

L'oeuvre de Jean avait été prédite par le prophète Malachie: «Voici je vais envoyer Elie, le prophète, avant que le jour grand et redoutable de l'Eternel vienne. Il ramènera le coeur des pères vers les enfants, et le coeur des enfants vers leurs pères, de peur que je ne vienne et que je ne frappe la terre d'interdit.» 1 Jean-Baptiste agissait dans l'esprit et dans la force d'Elie, pour préparer la voie du Seigneur et pour convertir les incrédules à la sagesse des justes. Il représentait ceux qui vivraient dans les derniers temps, auxquels Dieu a confié des vérités importantes pour les faire connaître au monde afin de préparer la voie pour la seconde venue du Seigneur. Ceux qui participent à cette oeuvre devraient observer les mêmes principes de tempérance que Jean.

Dieu a créé l'homme à son image, et il attend de lui qu'il ménage les forces qui lui ont été confiées pour le service du Seigneur. C'est pourquoi nous devons prendre garde à ses avertissements en veillant sur notre santé, afin de pouvoir le servir convenablement; car ce que nous pouvons lui offrir de meilleur est relativement de bien peu de valeur.

L'état lamentable dans lequel le monde se trouve plongé aujourd'hui est-il voulu de Dieu? Non certes, ce sont les hommes qui se sont affaiblis par leurs pratiques immorales. Nous déplorons la faute d'Adam; mais si c'était là la seule cause de nos maux, l'état du monde serait bien meilleur qu'il ne l'est. Le fait est qu'il y a eu une succession ininterrompue de chutes depuis les jours d'Adam.

La passion des boissons alcooliques remplit le monde de misère. On a beau répéter aux buveurs qu'ils abrègent leurs jours, ils persistent quand même dans leur péché. Pourquoi ne cesseraient-ils pas de fouler aux pieds les lois divines? Pourquoi ne ménageraient-ils pas leur santé? C'est pourtant ce que Dieu demande d'eux. Si les chrétiens savaient soumettre leurs inclinations et leurs passions au contrôle d'une conscience éclairée, s'ils comprenaient que leur devoir envers Dieu et envers les hommes exige qu'ils

se conforment aux lois qui régissent la vie et la santé, ils jouiraient de la bénédiction de la santé physique et mentale. Ils posséderaient la force morale nécessaire pour lutter contre Satan, et ils pourraient être plus que vainqueurs en Celui qui a remporté la victoire pour eux.

Les victimes de l'intempérance abondent autour de nous. Qu'allons-nous faire pour elles? Leur aiderons-nous, par notre exemple, à rentrer dans le chemin de la tempérance? Comprenons-nous les tentations auxquelles la jeunesse est en butte? Ne l'avertirons-nous pas pour la sauver? Qui voudra se mettre du côté du Seigneur pour refouler cette marée montante d'immoralité, de maux et de misères qui envahit le monde? Nous vous supplions de vous souvenir que nous sommes appelés à vaincre. Ceux-là seuls qui gardent les commandements de Dieu auront droit à l'arbre de vie.

Ce n'est pas chose aisée que de vaincre l'habitude des stimulants narcotiques et spiritueux. Toutefois cette grande victoire peut être gagnée au nom de Jésus-Christ. Son amour envers l'humanité déchue est si grand qu'il a accompli un sacrifice infini en prenant sur lui sa misère pour l'élever sur le trône par sa force divine. C'est à l'homme de décider s'il laissera Christ accomplir son dessein en sa faveur. Dieu ne fait rien contre la volonté de l'homme pour l'arracher au pouvoir de Satan. Il nous faut à tout prix faire acte de volonté pour surmonter le mal et vaincre l'ennemi. Ce n'est qu'en nous unissant à Christ que nous pouvons devenir héritiers de Dieu et cohéritiers de la gloire de Christ, par la grâce qu'il nous accorde de pouvoir vaincre en lui. Aucun ivrogne n'entrera jamais dans le royaume de Dieu; mais «celui qui vaincra, je le ferai asseoir sur mon trône, comme moi-même j'ai vaincu et suis assis avec mon père sur son trône.» 1

Chapitre 4

Influence du régime sur la santé et la moralité

Notre vie est de courte durée. Chacun devrait se demander: quel usage puis-je faire de mes forces pour en tirer le meilleur parti possible? Comment puis-je contribuer le plus à la gloire de Dieu et au bien de mes semblables? Car c'est cela seulement qui donne de la valeur à la vie.

Notre développement personnel constitue notre premier devoir envers Dieu et envers nos semblables. Chacun des dons que Dieu nous a confiés devrait être amené à son plus haut degré de perfection, pour nous permettre de faire le plus de bien possible. Par conséquent le temps bien employé ne sera que celui que nous aurons consacré à assurer et à préserver notre santé physique et morale. Nous ne devons jamais amoindrir ou entraver n'importe quelle fonction du corps et de l'esprit; si nous le faisons, nous en subirons sûrement les conséquences.

Il est donné à chaque homme suffisamment d'occasions de devenir ce qu'il doit être. Les bénédictions de la vie présente et de la vie à venir lui sont accessibles. Il peut se former un caractère d'élite et croître en force à chaque pas. Il pourra journellement augmenter ses connaissances, et goûter de nouvelles joies à mesure qu'il croîtra en grâce et en vertu. Ses facultés se développeront par l'usage, et à mesure qu'il croîtra en sagesse, il sera mieux à même d'en acquérir davantage. C'est ainsi que sa clairvoyance, sa sagesse et sa vertu se développeront progressivement jusqu'à la stature (le l'homme parfait.

Par contre, il peut diminuer ses forces s'il n'en fait pas usage ou s'il s'adonne à de mauvaises habitudes ou qu'il manque de retenue ou de fermeté

morale ou religieuse. Dans ce cas, il descendra rapidement la pente. Il désobéira aux lois de Dieu et de la santé. Ses passions le domineront et ses penchants l'égareront. Il trouvera qu'il est plus facile de s'abandonner à la puissance des ténèbres toujours très actives et qui le font reculer, que de faire un effort de volonté pour réagir contre elle et avancer. Les conséquences de son laisser-aller seront une vie de déroute, la maladie et la mort. Voilà l'histoire d'un grand nombre de ceux qui auraient pu exercer une activité féconde et bénie dans l'oeuvre de Dieu et dans la société.

La gourmandise constitue l'une des plus fortes tentations auxquelles l'homme est en butte. A l'origine Dieu avait créé l'homme droit, parfait d'esprit et de corps. Mais un vil ennemi incita l'homme à violer le commandement de Dieu et les lois de la nature le frappèrent de leur châtiment. Adam et Eve avaient la permission de manger de tous les arbres du jardin sauf un. Le Seigneur avait dit à Adam: «Pour ce qui est de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, tu n'en mangeras point; car au jour que tu en mangeras, tu mourras de mort.»¹ Eve fut séduite par le serpent qui lui fit croire que Dieu n'exécuterait pas sa menace. Elle mangea du fruit défendu, puis, s'imaginant qu'elle sentait une vie nouvelle et plus élevée pénétrer son être, en offrit à son mari. Le serpent avait dit qu'elle ne mourrait point; ne ressentant aucun malaise de son action - rien qui ressemblât à la mort - au contraire, elle crut éprouver une sensation agréable, comme les anges en ressentaient, pensait-elle. Bien que l'action de sa femme fût en contradiction flagrante avec le commandement positif de Dieu, Adam se laissa séduire.

C'est ainsi que les choses se passent souvent, même dans le monde religieux. Les commandements positifs de Dieu sont violés, et «parce que la sentence contre les mauvaises actions ne s'exécute pas d'abord, à cause de cela le coeur des hommes est plein en eux d'envie de mal faire.»² Des hommes et des femmes suivent leurs propres inclinations en dépit des commandements les plus clairs; ils osent même prier Dieu de leur aider à

marcher dans cette voie contraire à sa volonté expresse. Satan s'approche de telles personnes pour les influencer, comme il le fit avec Eve en Eden; elles prennent pour des expériences religieuses remarquables ce qui n'est que le produit de leur imagination. La vie religieuse véritable ne sera jamais en antagonisme avec les lois divines et naturelles; la contrefaçon, par contre, se rangera toujours contre les lois de la vie et les préceptes de Jéhovah.

Dès le jour où l'homme s'est laissé vaincre par l'appétit, il s'est abandonné de plus en plus à ses inclinations jusqu'à sacrifier sa santé sur l'autel de l'appétit. Les antédiluviens étaient intempérants dans le manger et dans le boire. Ils voulaient avoir leurs viandes alors que Dieu n'avait pas encore permis à l'homme de se nourrir de chair. Ils mangèrent et burent jusqu'à ce que leurs excès ne connussent plus de bornes, et ils devinrent si corrompus que Dieu ne put pas les supporter plus longtemps. La coupe de leur iniquité était remplie. Le déluge vint purifier la terre de cette souillure morale.

Après le déluge, lorsque les hommes se furent multipliés sur la terre, ils corrompirent de nouveau leurs voies devant l'Eternel. L'intempérance sous toutes ses formes prit de nouveau le dessus. Des villes entières furent extirpées de la face de la terre à cause de leurs crimes honteux et de leurs iniquités révoltantes, qui en faisaient des taches dans la belle création de Dieu. C'est l'assouvissement d'un appétit dénaturé qui a provoqué les péchés qui amenèrent la ruine de Sodome et de Gomorrhe. Dieu attribue la chute de Babylone à sa gloutonnerie et à l'ivrognerie. L'assouvissement des appétits et des passions fut le fondement de tous leurs péchés.

Esäü avait un penchant très prononcé pour un certain plat; il s'était habitué depuis si longtemps à obéir à ses inclinations qu'il ne voyait pas la nécessité de se détourner du plat séduisant. Cela occupait tellement ses pensées qu'il finit par se laisser dominer par son penchant au mépris de toutes les autres considérations. Pour lui, la privation de son potage favori

équivalait presque à la mort. Plus ses pensées s'arrêtaient sur ce sujet, plus le désir grandissait, à tel point que le droit d'aînesse perdit toute sa valeur et toute sa sainteté à ses yeux et qu'il l'échangea contre ce potage. Il s'imaginait avoir le droit de disposer à sa volonté de son droit d'aînesse: de le vendre et de le racheter; mais il ne put pas le racheter. Son insouciance et sa folie lui arrachèrent des larmes amères, mais c'était trop tard; il avait méprisé la bénédiction et Dieu la lui avait retirée à jamais.

Lorsque Dieu eut retiré son peuple du pays d'Egypte, il lui enleva presque toute nourriture animale et lui donna le pain du ciel et l'eau du rocher. Mais cela ne fit pas leur affaire. Ils mangeaient à contrecoeur les aliments qui leur étaient donnés, et ils soupiraient après les potées de viande d'Egypte. Ils préféraient l'esclavage à la privation de la viande. Alors Dieu exauça leurs désirs en leur donnant de la viande. Il en firent si bonne chère que leur gloutonnerie leur attira une plaie qui en fit périr un grand nombre.

On pourrait citer exemple sur exemple pour montrer les résultats qu'entraînent les convoitises charnelles lorsqu'elles ne sont pas combattues. La transgression du commandement de Dieu par ce seul acte - manger du fruit agréable à la vue et qui paraissait bon à manger - devait paraître insignifiante à nos premiers parents; et pourtant elle les sépara de Dieu et ouvrit les écluses par lesquelles un déluge de péché et de maux devait envahir le monde.

Le crime et la maladie se sont accrus avec chaque nouvelle génération. L'intempérance dans le manger et le boire et les jouissances sensuelles ont engourdi les plus nobles facultés de l'homme. Au lieu de régner, la raison est devenue l'esclave des appétits à un degré alarmant. On s'est tellement accoutumé à une nourriture de haut goût qu'il est devenu de bon ton d'introduire toutes les délicatesses possibles dans son estomac. C'est à l'occasion des fêtes surtout qu'on lâche les brides à la gourmandise. On y sert des dîners plantureux, des soupers tardifs composés de viandes fortement

épicées, de sauces riches, de pâtisseries, de glaces, de thé, de café etc. Quoi de surprenant si, après un pareil régime, les convives sont affligés de dyspepsie et d'autres maux!

La nature proteste contre toute transgression des lois de la vie. Elle se laisse malmenée aussi longtemps qu'elle peut le supporter, mais la rétribution vient finalement frappant les facultés mentales et physiques. Et le châtement ne s'arrête pas là; il atteint également la postérité du transgresseur, et le mal passe ainsi d'une génération à l'autre.

La jeunesse d'aujourd'hui est un sûr indice de ce que sera la société de demain. Que peut-on bien attendre d'une jeunesse qui court après les plaisirs et, qui fuit le travail. De nos jours on n'a plus le courage moral du renoncement, et l'énergie nécessaire pour répondre aux appels du devoir. On sait très peu se contenir; on s'excite et on se fâche à la moindre provocation. Bien des gens de tout âge et de toutes les classes de la société sont sans principes et sans conscience; ils mènent une vie d'oisiveté et de dissipation, contaminant ainsi la société jusqu'à en faire une seconde Sodome. Quel aspect tout différent la société ne présenterait-elle pas si les convoitises et les inclinations étaient sou-mises à la raison et à la religion? Dieu n'a jamais voulu le triste état de chose actuel; c'est la grossière violation des lois naturelles qui fa produit.

Le caractère se forme en grande partie pendant l'enfance. Les habitudes contractées à cet âge ont une plus grande influence que les dons naturels pour faire d'un homme, ou bien un géant ou bien un nain en intelligence; car les plus beaux talents peuvent être faussés ou affaiblis par de mauvaises habitudes. Plus les mauvaises habitudes auront été contractées de bonne heure, plus leur esclavage sera dur et plus elles abaisseront le niveau moral de l'homme; tandis que des habitudes correctes et vertueuses formées de bonne heure marqueront généralement tout le cours de la vie de l'homme. On remarquera que, dans la plupart des cas, ceux qui honorent Dieu dans la

dernière partie de leur vie ont appris ces leçons dans leur jeunesse, avant que le monde eût imprimé ses images de péché sur leur âme. Les personnes d'âge mûr sont généralement presque aussi insensibles aux nouvelles impressions que le roc; mais la jeunesse est très impressionnable. C'est donc pendant la jeunesse qu'il faut acquérir la connaissance pour la pratique journalière de la vie. Il est facile alors de former un caractère droit. C'est le moment de contracter de bonnes habitudes, d'acquérir et de développer la force morale. La jeunesse est le temps des semailles, et la semence répandue déterminera la moisson dans la vie présente et dans celle qui est à venir.

La première chose que les parents doivent apprendre, c'est d'élever convenablement leurs enfants pour leur assurer la santé physique et intellectuelle. Les principes de la tempérance doivent être appliqués dans tous les détails de la vie domestique. Les enfants doivent apprendre le renoncement, autant que possible, dès le berceau. Ils doivent apprendre qu'on mange pour vivre et qu'on ne vit pas pour manger; que l'appétit doit être soumis à la volonté et que celle-ci doit être gouvernée par une raison calme et intelligente.

Si les parents ont transmis à leurs enfants des tendances qui contrarient la formation d'habitudes de tempérance et de vertu, ils sont sous la solennelle obligation de réagir contre cette influence par tous les moyens possibles. Avec quelle tendre sollicitude et avec quelle diligence ne devraient-ils pas s'efforcer d'accomplir leur devoir envers leur infortunée progéniture! C'est aux parents qu'a été confiée la garde de la constitution physique et morale de leurs enfants. Ceux qui cèdent à tous les caprices de l'enfant et qui ne lui apprennent pas la retenue verront plus tard dans l'esclave du tabac ou de la boisson la terrible erreur qu'ils ont commise.

Ceux qui se laissent aller à leurs inclinations n'atteindront jamais la perfection chrétienne. Vous ne développerez pas facilement les facultés morales de vos enfants à moins que vous ne leur donniez une nourriture

convenable. Bien des mères dressent des tables qui sont en piège à la famille. Jeunes et vieux se servent librement de viandes épicées, de beurre, de fromage, de pâtisserie, etc. Ces mets indigestes dérangent l'estomac, excitent les nerfs et affaiblissent l'intelligence. Le pain blanc n'apporte pas au système tous les éléments renfermés dans le pain complet. Les organes de la sécrétion ne peuvent pas transformer de tels aliments en bon sang. Les aliments cuits dans la graisse sont ainsi rendus indigestes. L'effet du fromage est également nuisible. L'usage régulier du pain blanc privera le système de certains éléments nécessaires. Quant aux épices, elles irritent d'abord la membrane muqueuse très sensible de l'estomac, et détruisent finalement cette sensibilité. C'est ainsi que le sang s'enflamme, que les passions charnelles s'éveillent, tandis que les facultés morales et intellectuelles s'affaiblissent et deviennent esclaves de viles passions. La mère devra donc s'étudier à donner une nourriture simple, mais nourrissante à sa famille.

Dieu nous donne une abondance de biens capables de satisfaire un palais qui n'est pas blasé. Il étale devant nous, dans les produits du sol, une profusion d'aliments variés, agréables et nourrissants. Notre bon Père céleste nous dit que nous pouvons en user librement. Les fruits, les céréales et les légumes préparés simplement, mais avec soin, forment avec le lait et la crème, un régime des plus hygiéniques. Ces aliments nourrissent le corps et développent la vigueur physique et mentale, ce qu'une alimentation stimulante ne pourrait pas faire.

Ceux qui font grand usage de nourriture animale n'ont pas toujours le cerveau bien lucide, ni l'intelligence bien active, parce que l'usage de la viande tend à rendre les tissus impurs au détriment des facultés intellectuelles. La nourriture animale prédispose également à la maladie. Nous n'hésitons pas à dire que la viande n'est pas indispensable au maintien de la force et de la santé.

Les personnes qui consomment beaucoup de viande ne pourrons pas

éviter d'en manger de la malsaine un jour ou l'autre. Dans bien des cas la méthode d'engraissement des animaux de boucherie crée un état maladif chez l'animal: privé de lumière et d'air pur, absorbant l'atmosphère viciée de l'étable, le corps se charge d'impuretés. Lorsqu'une telle viande est introduite dans l'estomac humain, elle corrompt le sang et occasionne la maladie; le danger devient d'autant plus grave chez les personnes qui ont déjà du mauvais sang. Mais on ne veut pas convenir que c'est la viande qui a causé tout le mal en viciant le sang. Bien des gens meurent de maladies causées uniquement par la viande, sans que personne s'en doute. Si dans certains cas les mauvais effets ne sont pas visibles de suite, cela ne prouve pas que la viande ne soit pas nuisible. Elle agit sûrement sur le système sans que la victime s'en doute d'abord.

La viande de porc, dont l'usage est si répandu, n'en n'est pas moins un des aliments les plus malsains. Dieu ne la défendit pas aux Hébreux simplement pour faire acte d'autorité; mais parce que ce n'est pas un aliment convenable pour l'homme. Dieu n'a jamais créé le porc pour qu'il servît de nourriture à l'homme. La chair de n'importe quelle créature vivante qui se vautre dans la saleté et qui se nourrit d'ordures ne peut être saine.

L'idéal de l'homme n'est pas le manger. S'il faut manger pour vivre cela ne signifie pas que l'homme doive se laisser gouverner par son appétit. Ceux qui recherchent la sainteté et la pureté afin d'être introduits un jour dans la société des anges du ciel, continueront-ils à ravir la vie des créatures de Dieu pour se régaler de leur chair comme d'une friandise? Cet état de choses doit changer, car le peuple particulier de Dieu doit pratiquer la tempérance en toutes choses.

Certaines personnes prétendent que ce que l'on mange est perdu, et que par conséquent il importe peu que ce que l'on introduit dans l'estomac soit bien préparé ou non. Mais les aliments que nous prenons doivent nous faire plaisir, autrement nous mangerons machinalement et notre nutrition en

souffrira. Nos corps étant formés de ce nous mangeons; une nourriture convenable, appropriée aux besoins de l'économie formera des tissus de bonne qualité. La cuisinière doit se faire un devoir religieux de préparer des aliments à la fois sains et agréables au goût. Des milliers d'existences sont rendues misérables par le fait d'une alimentation défectueuse; il se perd plus d'âmes de cette manière qu'on ne le pense. Une mauvaise alimentation dérange l'organisme et amène la maladie; dans de telles conditions il est difficile de bien discerner les choses spirituelles.

Certaines ménagères ne considèrent pas comme un devoir religieux d'apprêter convenablement les aliments; aussi ne se mettent-elles pas en peine d'apprendre et de se perfectionner. Elles laissent aigrir le pain avant de le mettre au four, et les ingrédients auxquels on recourt pour remédier à la nonchalance de la cuisinière le rendent impropre à l'alimentation. Il faut du soin et de l'intelligence pour faire du bon pain. Il y a plus de religion dans un bon pain qu'on ne le pense généralement. Les aliments peuvent être apprêtés d'une manière simple et hygiénique; mais il faut une certaine habileté pour les rendre en même temps agréables au goût. Les ménagères devraient étudier la question de la préparation des aliments, et mettre patiemment la théorie en pratique. La négligence au sujet de ce devoir occasionne de grandes souffrances physiques. Ménagères qui vous trouvez dans ce cas, il est temps de vous éveiller au sentiment du devoir et de vous instruire. Le temps employé à apprendre à préparer des aliments simples et bons n'est pas perdu. Quelque longue qu'ait été votre expérience de ménagère si vous avez encore la responsabilité d'une famille, vous devez apprendre à la soigner convenablement. S'il le faut, prenez un cours de cuisine, et ne prenez de repos que lorsque vous posséderez à fond l'art culinaire.

L'usage d'aliments et de boissons malsains ou mal apprêtés est funeste à la santé, et prive par conséquent des douceurs de la vie. Que de fois un bon repas, comme on se plaît à l'appeler, n'a-t-il pas coûté le sommeil et le repos! Des milliers de personnes meurent de fièvres ou d'autres maladies aiguës

causées par la gourmandise. Il faut avouer que les jouissances gastronomiques coûtent cher.

Parce qu'il est mal de manger simplement pour satisfaire un goût dépravé, il ne s'ensuit pas qu'il faille être absolument indifférent aux jouissances de la table; la question alimentaire est au contraire de la plus grande importance. Nul ne devrait se contenter d'un régime débilitant. Plusieurs sont déjà débilités par la maladie: il leur faut une nourriture fortifiante et bien appâtée. Ceux qui s'occupent de la réforme alimentaire devraient éviter avec soin les extrêmes. Il faut accorder au corps une alimentation suffisante. Dieu qui donne le sommeil à ses bien-aimés leur donne aussi une nourriture capable de maintenir leur corps en bon état.

Malheureusement on se détourne trop souvent de la lumière et de la connaissance pour sacrifier les principes aux caprices du goût: on mange quand l'estomac n'a pas besoin de nourriture ou à des intervalles irréguliers, parce qu'on n'a pas la volonté de résister à ses inclinations. Alors l'estomac se regimbe et la souffrance arrive. La régularité dans les repas est un facteur important de la santé du corps et de la sérénité de l'esprit. On ne devrait absolument rien manger entre les repas.

Manger immédiatement avant de se livrer au repos est une habitude pernicieuse. On peut avoir pris ses repas réguliers; mais parce que l'on ressent une sensation de lassitude on pense devoir manger quelque chose. Une fois cette habitude prise, on ne peut plus s'endormir sans avoir mangé. Dans bien des cas, ce sentiment de lassitude provient de ce que les organes digestifs ont été surmenés pendant le jour; ils ont eu de la peine à se débarrasser de la trop grande quantité de nourriture qu'on leur a imposée. Or, il faut à ces organes un certain temps de repos complet pour recouvrer les forces dépensées. On ne devrait donc jamais manger avant que l'estomac ait eu le temps de se reposer du travail de la digestion du repas précédent. Quand on se livre au repos, l'estomac devrait être vide et pouvoir se reposer

comme le reste du corps. En mangeant le soir, on oblige l'estomac à répéter le travail de la journée pendant les heures de repos; il en résulte un sommeil agité et troublé par des cauchemars et un sentiment de lassitude au réveil. C'est ainsi que les organes digestifs perdent leur vigueur naturelle et que l'on devient dyspeptique. Cette transgression des lois naturelles affecte non seulement celui qui en est le fauteur, mais aussi son entourage: contrariez-le tant soit peu, et vous verrez qu'il ne tardera pas à s'emporter. Il lui est impossible, sans une grâce spéciale, de conserver son calme. Il jette le froid partout où il va. Dira-t-on encore après cela: «Ce que je mange ne regarde personne?»

Il faut également éviter les excès, même dans les aliments sains. Parce qu'on a mis de côté les aliments nuisibles, il ne s'ensuit pas qu'il soit sain de manger autant que l'on peut. Celui qui mange avec excès, quelle que soit la qualité des aliments absorbés, obstrue l'organisme et en entrave le jeu normal.

Boire de l'eau fraîche en mangeant est une grave erreur. Il ne faut pas que l'eau serve de véhicule aux aliments. Prise aux repas, elle diminue la sécrétion de la salive; et plus elle est fraîche, plus l'estomac en souffre. L'eau glacée ou, la limonade glacée, prises aux repas, arrête la digestion jusqu'à ce que le sang ait communiqué à l'estomac un degré suffisant de chaleur pour lui permettre de recommencer son travail. Mastiquez lentement afin de bien insaliver vos aliments.

Plus vous absorberez de liquide aux repas, plus la digestion sera laborieuse; car il faut que les liquides soient d'abord absorbés. Ne salez pas beaucoup les aliments, et abandonnez l'usage des épices; évitez les aliments irritants; prenez des fruits aux repas, et l'irritation qui exige l'absorption de tant de liquide cessera. Mais si l'on a besoin de quelque chose pour étancher sa soif, l'eau pure est tout ce que la nature exige. Ne faites usage de thé, de café, de bière, de vin, ou de boissons spiritueuses dans aucun cas.

Pour digérer normalement, il faut manger lentement. C'est un bon moyen de ne pas devenir dyspeptique et de conserver ses forces pour les faire servir à la gloire de Dieu. Si l'on est pressé, mieux vaut ne pas avaler la nourriture, mais plutôt manger moins et mastiquer lentement. La nutrition ne dépend pas tant de la quantité que d'une bonne digestion; les jouissances de la table ne dépendent pas de la quantité de nourriture absorbée, mais bien du temps qu'elle reste dans la bouche. Lorsqu'on est surexcité, anxieux ou pressé, il vaudrait mieux ne pas manger avant de s'être reposé et calmé, car la force vitale déjà bien assez éprouvée ne peut pas fournir les sucs digestifs nécessaires. Certaines personnes ont l'habitude de manger à chaque instant en voyage. C'est là une cause d'indisposition et de fatigue qu'elles s'évitent en prenant des aliments sains et nourrissants à intervalles réguliers.

Quiconque tient à conserver sa santé doit être tempérant en toutes choses: tempérant dans le travail, tempérant dans le manger et dans le boire. Notre Père céleste nous envoie la lumière de la réforme hygiénique pour nous mettre en garde contre les excès de toute nature, afin que ceux qui apprécient la pureté et la sainteté sachent user avec discernement de tous les biens qu'il nous donne; et que, pratiquant la tempérance dans leur vie journalière, ils puissent être sanctifiés par la vérité.

Dieu exige que nous lui offrions nos corps en sacrifice vivant, non pas mort ou mourant. Les offrandes des anciens Hébreux devaient être sans défaut; agréera-t-il des offrandes humaines, remplies de maladie et de corruption? Il nous dit que notre corps est le temple du Saint-Esprit; et il exige que nous en prenions soin pour qu'il soit une habitation convenable pour son esprit. Voici l'exhortation que l'apôtre Paul nous adresse: «Vous n'êtes point à vous-mêmes; car vous avez été achetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu en votre corps et en votre esprit, qui appartiennent à Dieu.» 1 Nos devoirs envers Dieu, la famille et la société nous imposent

l'obligation de veiller avec un soin jaloux sur notre santé.

La violation des lois de notre être 'est tout aussi bien un péché que la transgression du décalogue. Ceux qui transgressent les lois naturelles ne feront pas grand cas non plus de la loi de Dieu proclamée en Sinai.

Jésus prédit à ses disciples que le temps qui précéderait immédiatement son retour serait caractérisé par le même état de choses que le temps de Noé. On devait manger et boire avec excès, et s'adonner à la recherche des plaisirs. Cet état de choses existe aujourd'hui. Le monde, en général, s'adonne à la gourmandise; et si nous suivons les coutumes mondaines nous deviendrons les esclaves de mauvaises habitudes,--habitudes qui nous rendrons de plus en plus semblables aux habitants maudits de Sodome. Je me demande parfois comment il se fait que les habitants de la terre n'aient pas été détruits à la façon de Sodome et de Gomorrhe. Il est facile de voir les raisons qui expliquent l'état de dégénérescence et de mortalité du monde: la passion domine la raison et l'on sacrifie les considérations élevées aux convoitises.

Au lieu d'épuiser nos forces physiques et morales par l'intempérance, quelle que ce soit la forme sous laquelle elle se présente, nous devons veiller sur notre santé avec un soin jaloux, pour pouvoir véritablement glorifier Dieu dans notre corps et dans notre esprit.

L'apôtre Pierre n'ignorait pas les rapports intimes qui existent entre le corps et l'esprit, de là cet avertissement: «Mes bien-aimés, je vous exhorte comme des étrangers, à vous abstenir, des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme.» ¹ Il ne faudrait pas s'imaginer que ce passage vise seulement la débauche; son sens est plus étendu: il condamne toute jouissance malsaine et toute soumission aux mouvements de la chair. L'appétit est une bonne chose, mais on peut le pervertir et il devient alors une de ces «convoitises qui

font la guerre à l'âme». L'exhortation de l'apôtre Pierre est un avertissement direct et précis contre l'usage de tout stimulant et de tout narcotique. Ces habitudes peuvent être mises au rang des passions qui exercent une influence néfaste sur le caractère.

En écrivant: «Or, le Dieu de paix veuille lui-même vous sanctifier parfaitement,» Paul n'a certainement pas voulu nous proposer un idéal inaccessible; il ne demandait pas une chose impossible, car il savait fort bien que tous ceux qui seront dignes d'aller à la rencontre de leur Sauveur dans la paix devront être purs et saints.

La puissance de la tentation par l'appétit ne peut être mesurée que par l'angoisse inexprimable qui étreignit le Sauveur pendant son long jeûne dans le désert. Il savait que cette passion nuisait aux facultés morales de l'homme et l'empêchait de discerner les choses sacrées des profanes. Si Adam est tombé par l'appétit, Christ a vaincu l'appétit. Notre sauvegarde consiste en une discipline sévère de tous les jours, car si l'influence de l'appétit sur l'espèce humaine a été si considérable qu'il a fallu que le Fils de Dieu jeunât pendant près de six semaines à la place de l'homme pour briser ce pouvoir, quelle tâche le chrétien n'a-t-il pas devant lui? Toutefois la victoire est certaine pour celui qui se confie en cette puissance divine qui a résisté aux plus rudes assauts de Satan. 11 recevra finalement la couronne de gloire.

Chapitre 5

Extrêmes dans le régime

Les promoteurs d'une réforme impopulaire devraient, avant tout, être conséquents. On ne doit pas s'étudier à établir des barrières entre soi-même et ses semblables; il faut au contraire se rapprocher d'eux autant que possible pour les amener à adopter les principes qu'on apprécie soi-même.

Les partisans de la réforme hygiénique devraient la présenter sous le jour le plus favorable à leur propre table. Ce sera la meilleure recommandation de leurs principes pour tout esprit ouvert. Certaines personnes s'opposeront systématiquement à toute réforme dans ce domaine, parce que cela contrecarre leurs goûts et leurs inclinations; elles ne veulent ni écouter la raison ni se préoccuper des lois de l'hygiène. Ces personnes traiteront d'extrémistes tous ceux qui abandonnent les sentiers battus de la coutume; mais que cela n'arrête personne dans la bonne voie de la réforme. Quiconque sera animé du même esprit que Daniel ne sera ni mesquin ni pédant, mais il tiendra ferme pour le bien. Tout en demeurant fidèle à ses principes dans le commerce avec ses semblables, il manifestera de la patience et de la largeur chrétienne. Lorsque les partisans de la réforme vont aux extrêmes, il n'y a pas lieu de s'étonner que l'on prenne leurs principes en aversion; c'est ainsi qu'on discrédite souvent sa propre foi. Ceux qui auront été témoins de ces inconséquences ne se laisseront plus persuader qu'il y a quel-que chose de bon dans la réforme. Aussi les extrémistes font-ils plus de mal en quelques mois qu'ils ne peuvent en réparer durant toute leur vie; ils font ainsi les affaires de Satan.

Les extrémistes peuvent être partagés en deux classes: ceux qui ne vivent pas suivant les lumières que Dieu leur a accordées et ceux qui sont arbitraires dans la pratique des idées étroites qu'ils se font de la réforme. Ces

derniers sont incapables de tenir un juste milieu.

La première catégorie a adopté la réforme parce que d'autres l'ont fait. Ces chrétiens, n'ayant jamais bien compris les principes de la réforme sont peu stables. S'ils ne s'efforcent pas de bâtir sur un terrain solide en allant au fond des choses, ils marcheront à la lumière du flambeau d'autrui et feront sûrement fausse route.

Quant à la deuxième catégorie, elle se fait une fausse idée de la réforme. Ses partisans se contentent d'aliments de qualité inférieure et insuffisants; ils ne se préoccupent pas de rendre les mets appétissants. Si l'on renonce aux choses qui irritent l'estomac et ruinent la santé, il ne faut pas tomber dans l'autre extrême, car le corps doit être bien nourri. Bien des personnes qui ont besoin du régime hygiénique s'imaginent l'avoir adopté en vivant de bouillies etc.; et elles sucreront fortement des aliments préparés avec du lait. Or, le lait et le sucre pris ensemble provoquent de la fermentation dans l'estomac et deviennent ainsi nuisibles. Du reste il ne faut faire qu'un usage modéré de sucre, car s'il est pris en grande quantité, il peut devenir une source de maladies. D'autres personnes penseront qu'elles doivent manger une quantité déterminée de tel ou tel aliment, sans varier. S'il arrive que ce qu'elles mangent ne soit pas de la meilleure qualité, elles seront insuffisamment nourries.

Il y a un réel bon sens dans la réforme hygiénique, mais les mêmes aliments ne conviennent pas à tout le monde. Ce qui sera sain et appétissant pour l'un ne le sera pas pour l'autre. Telle personne ne supportera pas le lait, tandis qu'une autre en fera sa principale nourriture. Les pois et les haricots secs ne conviennent pas également à chacun. Certains estomacs sont devenus si délicats qu'ils ne supportent pas même la farine graham un peu grossière ... Il est donc impossible d'établir une règle diététique invariable.

Les idées étroites et les exagérations ont fait beaucoup de mal à la cause de l'hygiène. L'économie dans la cuisine peut être poussée trop loin; on obtient alors, au lieu du régime hygiénique, une alimentation insuffisante. Qu'en résulte-t-il? L'anémie. J'ai connu quelques cas très difficiles à guérir, dont l'anémie provenait simplement de la cause ci-dessus. Ces gens n'étaient pas pauvres, mais ils se conformaient aux idées erronées qu'ils avaient sur la réforme hygiénique. Jour après jour ils mangeaient les mêmes choses jusqu'à ce que la dyspepsie et une débilité générale s'en suivirent.

Il en est qui prétendent que la réforme hygiénique ne leur convient pas; mais il suffit de manger à leur table pour se convaincre que ce n'est pas la réforme hygiénique mais une mauvaise alimentation qui leur est nuisible. Hommes et femmes doués d'intelligence, apprenez donc à cuire! Je dis: hommes, car eux aussi doivent savoir apprêter une nourriture simple et hygiénique. Leurs affaires les appellent parfois là où ils ne peuvent pas obtenir une nourriture saine; ils doivent passer des semaines et des mois dans des familles absolument ignorantes au sujet de ces choses, et c'est alors qu'ils pourront faire bon usage de leur connaissances.

Examinez un peu vos habitudes diététiques; allez de la cause à l'effet, mais ne portez pas de faux témoignage contre la réforme hygiénique en suivant une ligne de conduite qui lui soit diamétralement opposée. Il ne faut pas négliger le corps ni en abuser, autrement on devient incapable de rendre à Dieu le service qui lui est dû. Je suis assurée que plusieurs hommes de talent sont morts parce qu'ils se sont négligés. Le premier soin de la ménagère doit être de fournir au corps une nourriture appétissante et fortifiante. Il vaut beaucoup mieux économiser sur les habits et sur le mobilier que sur la nourriture.

La plupart des gens se trouveront bien de ne prendre que deux repas par jour; d'autres, qui se trouvent dans des circonstances particulières, éprouvent le besoin de prendre quelque chose le soir. Dans ce cas le dernier repas doit

être très léger. Mais que personne ne s'imagine faire règle et pouvoir contraindre chacun à se soumettre à sa manière de faire.

Il ne faut jamais priver l'estomac de ce qui est nécessaire à la santé, mais il ne faut pas non plus le surcharger. Il faut que l'appétit soit toujours sous le contrôle de la raison. Ne vous croyez pas tenu de charger votre table d'aliments malsains quand vous avez des visites. Il faut tenir compte de la santé de votre famille et de l'influence que vous exercez sur vos enfants aussi bien que des habitudes et des goûts de vos hôtes.

Certains adeptes de la réforme hygiénique craignent toujours que leur nourriture, quelque simple et hygiénique qu'elle soit, leur fasse mal. Laissez-moi dire à ces personnes: bannissez ces préoccupations; lorsque vous aurez imploré la bénédiction de Dieu sur vos aliments et que vous aurez mangé pour sa gloire, croyez qu'il a exaucé votre prière et tenez-vous en repos.

La réforme hygiénique ne doit pas être traitée à la légère, mais, il ne faut pas la ravalier par des étroitesse. Il faut retenir fermement ce que l'on croit être bon. Daniel a été béni pour n'avoir pas trahi sa conviction du devoir; nous serons aussi bénis si nous cherchons de tout notre coeur la gloire de Dieu.

Chapitre 6

Éducation dans la famille

La tâche d'une mère est des plus importantes. Elle doit exercer une influence salubre sur sa famille au milieu des travaux du ménage et des soucis de la vie journalière. En confiant des enfants à une mère, le Père céleste lui impose un devoir sacré. C'est à elle qu'appartient le privilège, par la grâce de Christ, de mouler ces jeunes caractères suivant le divin modèle; c'est elle qui les entoure d'une influence qui les attire vers Dieu et vers le ciel. Si les mères avaient toujours le sentiment de leur responsabilité, si elles se proposaient toujours comme premier but de la vie de préparer leurs enfants pour les devoirs de cette vie et les honneurs de la vie future et de l'immortalité, on ne verrait pas la misère qui existe dans tant de foyers chrétiens. La vie d'une mère doit être une vie de progrès, car elle doit conduire ses enfants toujours plus haut. Mais l'adversaire ne sommeille point; il tend ses pièges pour s'assurer des âmes des parents et des enfants. Il éloigne les mères de leurs devoirs de famille et des soins de l'éducation de leurs enfants par le service du moi et du monde. La vanité, la mode et des détails secondaires absorbent la plus grande partie d'un temps qui devrait être consacré à l'éducation physique et morale des enfants.

La mère qui se conforme aux coutumes et aux pratiques mondaines sera incapable de remplir dignement sa tâche. Si elle est esclave de la mode, sa santé en sera altérée à tel point que la vie lui sera à charge. Son état maladif ne lui permettra pas de profiter des occasions; ses enfants grandiront sans jouir de sa pensée, de ses prières et de son enseignement diligent. Si elles voulaient considérer un peu les privilèges admirables que Dieu leur a conférés, les mères ne se laisseraient pas si facilement détourner de leurs devoirs sacrés par les futilités de ce monde.

L'oeuvre d'une mère commence avec le nourrisson qu'elle porte dans ses bras. J'ai souvent vu le petit être se rouler et se lamenter pour la moindre contrariété. C'est le moment de repousser le mauvais esprit. L'ennemi cherchera à s'emparer de l'esprit de nos enfants, mais ne lui permettons pas de les façonner à sa guise. Ces petits êtres ne savent pas discerner l'esprit qui les anime, c'est pourquoi leurs parents doivent le faire pour eux. Il s'agit de surveiller leurs habitudes de près et de combattre les mauvaises inclinations aussitôt qu'elles paraissent. Il faut stimuler l'enfant au bien et encourager tous ses efforts dans cette direction.

Les habitudes des enfants doivent être bien réglées. Les mères commettent une grande erreur en leur permettant de manger à chaque instant, entre les repas. Cette habitude dérange l'estomac et cultive le germe de maladies futures. Très souvent les enfants sont grincheux et agités par une digestion laborieuse; la mère qui ne prend pas le temps de réfléchir administrera alors une correction à son enfant, ou lui fermera la bouche avec une friandise quelconque; mais ces expédients ne font qu'aggraver le mal. Certaines mères anxieuses de faire le plus de travail possible deviennent énervées et plus irritables que leurs enfants; elles les grondent et les frappent même pour les tranquilliser par la crainte.

Vous entendrez des mères se plaindre de la santé délicate de leurs enfants; elles courent au médecin pour le moindre bobo, tandis que avec un peu de réflexion elles auraient pu voir que le mal provenait d'erreurs d'alimentation. Nous vivons dans un âge de gloutonnerie, et la jeunesse est élevée, même parmi les chrétiens, dans des habitudes diamétralement opposées aux lois naturelles. Je me trouvais un jour dans une famille à table avec des enfants âgés de moins de douze ans. On servit de la viande en abondance, puis une frêle et nerveuse fillette demanda des cornichons au vinaigre; on la laissa se servir à sa guise de cet entremets fortement épicé. Je ne surprendrai personne en disant que cette enfant était connue pour son tempérament nerveux et irritable; pouvait-il en être autrement avec un pareil

régime? L'aîné des enfants voulait sa viande à chaque repas, et il se montrait fort mécontent et même malhonnête si on ne lui en donnait pas. Sa mère satisfaisait tous ses caprices à tel point qu'elle en était devenue l'esclave ... Ce garçon passait tout son temps dans l'oisiveté ou à des lectures inutiles sinon mauvaises. Il se plaignait constamment de maux de tête et n'avait pas d'appétit pour la nourriture ordinaire.

Les parents devraient faire travailler leurs enfants, car rien ne favorise autant le vice que l'oisiveté. Le travail manuel produit une fatigue salutaire et donne de l'appétit pour une nourriture simple et frugale. L'enfant qui travaille ne quittera pas la table en murmurant parce qu'il ne verra pas devant soi un plat de viande ou des friandises appétissantes. Jésus, le fils de Dieu, a donné un exemple à la jeunesse en travaillant du métier de charpentier. Que ceux auxquels les devoirs ordinaires répugnent se souviennent que Jésus était soumis à ses parents, et qu'il contribuait par son travail à pourvoir à la subsistance de sa famille. La table de Joseph et de Marie était toute simple, car ils étaient pauvres.

Les parents devraient prêcher d'exemple à leurs enfants quant à l'emploi de l'argent. Il est des gens qui aussitôt qu'ils ont quelque argent le dépensent en friandises ou en colifichets, quittes à être ensuite dans la gêne. Si leur gain est élevé, ils le dépensent jusqu'au dernier centime; s'il est petit il ne suffit pas à leurs habitudes dépensières et ils empruntent pour combler le déficit. De là au mensonge et à l'indélicatesse il n'y a qu'un pas. On préfère vivre dans la gêne quand on pourrait faire autrement parce que qu'on ne sait rien se refuser. C'est là un grand écueil pour la jeunesse qui n'est que trop portée à mépriser les habitudes d'économie par orgueil et par crainte de paraître ordinaire. Que dira à de telles personnes, Jésus, la Majesté du ciel, qui leur a donné un exemple d'industrie patiente et d'économie?

Il n'est pas nécessaire d'entrer ici dans les détails de l'économie. Ceux qui ont complètement donné leur coeur à Dieu et qui prennent sa Parole pour

guide sauront bien se conduire dans tous les devoirs de la vie. Ils apprendront la douceur et l'humilité à l'école de Jésus et seront ainsi préservés d'un nombre infini de tentations. Ils ne s'étudieront pas pour savoir comment ils pourraient satisfaire leurs appétits et leurs passions, pendant que tant de personnes endurent des privations.

Le franc ou le centime dépensé journellement pour des bagatelles semble bien peu de chose; mais multipliez ces petites sommes par les jours de l'année et récapitulez année après année, et vous obtiendrez des chiffres presque incroyables. Le Seigneur nous met en garde contre la prodigalité; il demande des parents qu'ils inculquent à leurs enfants des habitudes d'économie. Il faut apprendre aux enfants que ce qui est dépensé inutilement est détourné de sa véritable destination; que celui qui est infidèle dans les petites choses le sera aussi dans les grandes. Comment celui qui ne fait pas un bon usage des biens de ce monde, pourrait-il s'attendre à ce que des biens éternels lui soient confiés? Veillez sur l'appétit et apprenez à vos enfants par votre exemple à se contenter d'une nourriture frugale. Apprenez-leur à bien travailler et favorisez le développement de leurs facultés morales. Faites-leur comprendre que Dieu a des droits sur eux, même dans leur première jeunesse. Prévenez-les qu'ils auront à rencontrer la corruption morale à chaque pas, et qu'ils doivent se donner à Jésus, corps, âme et esprit afin de trouver en lui la force de résister à toutes les tentations. Ils doivent apprendre qu'ils n'ont pas été créés pour leur bon plaisir, mais pour être des instruments du Seigneur. Dites-leur que lorsque les tentations les poussent dans le sentier de l'égoïsme, lorsque Satan cherche à détourner leurs regards de Dieu, ils doivent regarder à Jésus en lui disant: «Seigneur, aide-moi, afin que je ne succombe point.» Les anges les entoureront de leur protection, en réponse à leurs prières, et les conduiront sur un chemin sûr.

Lorsque Christ pria pour ses disciples, il ne demanda pas qu'ils fussent retirés du monde, mais préservés du mal, c'est-à-dire de tomber dans les tentations qui les environnaient de toutes parts. Ce devrait être la prière de

tous les parents. Mais en priant Dieu pour leurs enfants, doivent-ils les laisser agir à leur guise? Flatteront-ils leur appétit jusqu'à ce qu'il ait le dessus pour restreindre ensuite leurs désirs? Non, la tempérance et la force morale doivent leur être inculqués dès le berceau. C'est à la mère qu'incombe la plus grande partie de cette tâche. Le lien terrestre le plus tendre est celui qui unit la mère, à l'enfant. C'est pourquoi l'exemple et la vie de la mère produira une impression beaucoup plus profonde sur l'enfant que l'exemple du père. Et c'est précisément parce que la responsabilité de la mère est plus grande que celle du père, que celui-ci doit lui prêter tout son concours.

Il n'y a pas que l'intempérance dans le manger et le boire, il y a aussi l'intempérance dans le travail. Il arrive que, par amour-propre ou par amour du gain, on persiste à vouloir accomplir telle somme de travail dans un temps donné, malgré que le corps réclame impérieusement du repos. On vit ainsi sur un capital d'emprunt en dépensant les forces dont on aura besoin demain. Lorsque cette énergie qu'on a dépensée avec tant d'insouciance devient nécessaire, elle n'est plus là. On est conscient du déficit, mais on ne sait d'où il provient. Le transgresseur des lois naturelles subira tôt ou tard les conséquences de sa folie. Dieu a pourvu l'homme de la force constitutionnelle dont il a besoin dans les différentes phases de son existence. S'il gaspille ce fonds d'énergie de réserve, le moment viendra où les forces lui manqueront. A supposer que cela ne lui coûte pas la vie, l'utilité d'un tel homme sera presque nulle pour la société.

En règle générale on ne devrait pas travailler le soir. Si les heures de la journée ont été bien employées, le travail du soir est de trop. Le système surmené en souffrira. Ceux qui agissent ainsi y perdent plus qu'ils n'y gagnent. Leurs forces étant épuisées ils sont soutenus par une surexcitation nerveuse qui minera sûrement leur constitution, lors même qu'ils ne s'en aperçoivent pas tout de suite.

Les parents devraient consacrer leurs soirées à la famille en mettant de

côté tous les soucis et les tracas de la journée. Le père gagnera beaucoup en ne venant pas assombrir le bonheur des siens par ses préoccupations matérielles. Il peut, il est vrai, avoir recours aux conseils de sa femme dans des circonstances difficiles, et tous deux obtiendront le repos s'ils exposent ensemble leurs préoccupations au Seigneur; mais ils ne doivent pas constamment penser aux affaires, car toute la famille en souffrirait.

Le foyer doit être un centre d'attraction pour les membres de la famille, il le sera certainement s'il y règne une saine gaieté, si l'on y respire une atmosphère de courtoisie et d'affection. Mais si les parents sont soucieux, grincheux et irritables, les enfants ne tarderont pas à contracter les mêmes dispositions. Le foyer deviendra alors un endroit fort désagréable: les enfants trouveront plus de plaisir chez des étrangers, dans une société frivole ou sur la rue qu'à la maison. Tout cela peut être évité en pratiquant la tempérance en toutes choses et en cultivant la patience. Un tel foyer deviendra presque un paradis. Le logis devrait être rendu aussi agréable que possible; il faut s'occuper des enfants, leur procurer de saines distractions. Alors le foyer sera pour eux l'endroit le plus gai de la terre; la société des enfants de la rue n'aura aucun attrait pour eux. Si la vie de famille est telle qu'elle doit être, les habitudes contractées dans un pareil milieu seront une sauvegarde pour ces enfants lorsqu'ils devront quitter le refuge du foyer domestique pour aller dans le monde.

En construisant une maison, il faut avoir en vue, non pas l'apparence, mais le bien-être de la famille qui doit l'habiter. Donnera-t-on des chambres gaies et ensoleillées à ses enfants, ou bien les reléguera-t-on dans des chambres obscures, maussades, pour réserver ce qu'on a de mieux pour des étrangers qui n'ont pas besoin de nous pour être heureux? Nous ne pourrions pas accomplir de plus belle oeuvre et rendre un plus grand service à la société qu'en donnant une bonne éducation à nos enfants: en leur inculquant par l'exemple et les préceptes ce grand principe que la pureté de la vie et la sincérité des mobiles sont les choses qui les qualifieront le mieux pour

remplir utilement leur place dans le monde.

Nos habitudes anormales nous privent de bien des privilèges et de bien des jouissances, et nous disqualifient pour remplir noblement notre devoir. La vie de bon ton, le grand genre, est une vie dure et aride. On sacrifie argent et santé pour paraître. Si les parents savaient mener une vie simple, s'ils avaient assez de fermeté pour ne pas se laisser émouvoir par les sarcasmes de ceux qui, tout en professant être des disciples du Christ, se refusent à porter la croix du renoncement, ces parents-là donneraient par leur exemple même une éducation d'un prix inestimable à leurs enfants. Ils en feraient des hommes et des femmes d'une grande valeur morale, qui auraient à leur tour le courage de tenir ferme pour le bien, même contre le courant de la mode et du qu'en dira-t-on.

Toutes les actions des parents exercent une influence sur l'avenir des enfants. Les parents qui consacrent leur temps et leur argent à la parure et à satisfaire leurs inclinations cultivent sûrement la vanité, l'égoïsme et les passions chez leurs enfants. Les mères se plaignent qu'elles n'ont pas le temps d'instruire leurs enfants et de sympathiser avec eux dans leurs petites épreuves. Ces petits coeurs sont avides de sympathie et de tendresse; s'ils ne les trouvent pas chez leurs parents ils iront les chercher ailleurs, mais pas toujours au bon endroit. J'ai vu des mères refuser à leurs enfants quelque plaisir innocent, absorbées qu'elles étaient par la confection de quelque colifichet. Avec le temps, ces leçons portent leurs fruits d'orgueil et d'incapacité. Les parents déplorent alors les fautes de leurs enfants, mais ils ne comprennent pas qu'ils récoltent ce qu'ils ont semé.

Parents chrétiens, ne vous dérobez pas aux devoirs de la vie; pensez aux obligations sacrées qui reposent sur vous! Conformez-vous à la parole de Dieu plutôt qu'aux exigences de la mode et aux coutumes mondaines. Renoncez aux convoitises des yeux et à l'orgueil de la vie. Le bonheur de vos familles et le bien de la société dépendent dans une grande mesure de

l'éducation morale et physique que vous donnez à vos enfants dans les premières années de leur existence. Si l'on savait être simple dans ses goûts et ses habitudes, tant dans le manger que dans le vêtement, les mères auraient plus de temps à consacrer à l'éducation de leurs enfants; elles les rendraient heureux en leur apprenant une obéissance affectueuse.

Il vaut mieux ne pas envoyer les enfants trop tôt à l'école. Une mère doit bien considérer à qui elle confie le développement de l'esprit de son enfant. Les meilleurs instituteurs des enfants âgés de moins de huit ans sont leurs parents. Leur salle d'école doit être la campagne, parmi les fleurs et les oiseaux; leur manuel, le grand livre de la nature. Les leçons données dans un tel milieu ne s'effaceront pas de si tôt. Il s'agit de préparer avec beaucoup de soin le terrain du coeur pour que le «sèmeur» puisse y répandre la bonne semence. Si la moitié du temps dépensé pour des futilités mondaines était consacré à la culture intellectuelle des enfants, à leur inculquer des habitudes correctes, une transformation bien marquée ne tarderait pas à s'opérer dans les familles.

J'entendais dernièrement une mère dire qu'elle aimait voir une maison bien construite; une mauvaise distribution intérieure, des boiseries mal jointes l'agaçaient. Tout en admettant son bon goût je regrettai qu'elle n'en eût pas mis davantage dans l'éducation de ses enfants. Ces derniers étaient des édifices pour la structure desquels elle était la plus responsable, et pourtant leurs manières rudes et grossières, leur tempérament colérique, égoïste et volontaire affectaient péniblement ceux qui les connaissaient. C'étaient vraiment des caractères mal formés, du mauvais travail, et la mère n'y voyait rien. La symétrie de la maison avait pour elle plus d'importance que celle du caractère de ses enfants.

L'ordre et la propreté sont des devoirs chrétiens, mais ils peuvent être poussés trop loin; on en fait la chose essentielle tandis qu'on néglige des devoirs plus importants... Ceux qui sacrifient ainsi les intérêts de leurs

enfants à des détails secondaires sont comme ceux qui payaient la dîme de la menthe et du cumin, tandis qu'ils négligeaient les grands commandements de la loi: la justice, la miséricorde et l'amour de Dieu.

Les enfants les plus gâtés deviennent volontaires, colériques et désagréables. Il serait fort à désirer que les parents comprennent que leur propre bonheur, aussi bien que celui de leurs enfants, dépend d'une éducation première judicieuse. Que sont ces tendres êtres qui sont confiés à nos soins? Ce sont les plus jeunes membres de la famille du Seigneur. «Je vous confie ce fils, cette fille,» dit-il, «prenez-en soin et préparez-les afin qu'ils puissent être façonnés et polis pour former un palais qui servira à orner les cours de l'Eternel.» oeuvre précieuse! oeuvre importante! Et pourtant, on voit encore des mères qui soupirent après un champ d'activité plus vaste, après quelque travail missionnaire. Si seulement elles pouvaient se rendre aux Indes ou en Afrique, elles auraient le sentiment de faire quelque chose. Mais s'acquitter des petits devoirs de la vie avec fidélité et persévérance, leur semble bien peu de chose. Pourquoi cela? N'est-ce pas parce que le travail de la mère est si rarement apprécié? Elle porte mille soucis et mille fardeaux dont le père se fait rarement une juste idée. Trop souvent, il rentre à la maison avec ses soucis et les tracas de ses affaires pour jeter un voile de tristesse sur la famille, et s'il ne trouve pas à la maison toutes choses comme il entend, il se laisse aller à l'impatience et à la gronderie. Il peut se vanter de ce qu'il a fait dans le courant de la journée; mais, à son sens, le travail de la mère n'est que peu de chose, ou il n'est tout au moins pas apprécié à sa juste valeur. A ses yeux, les soucis de la mère sont insignifiants. Elle n'a pas autre chose à faire qu'à apprêter les repas, à veiller sur ses enfants, qui sont parfois nombreux, et à maintenir la maison en ordre. Elle s'est efforcée, toute la journée durant, de faire marcher sans bruit le mécanisme domestique. Bien que fatiguée et préoccupée, elle s'est efforcée de faire entendre des paroles aimables et réjouissantes, d'instruire ses enfants et de les garder dans la bonne voie. Tout cela a exigé de sa part des efforts et une grande somme de patience. Elle ne peut pourtant pas se vanter du travail qu'elle a fait. Il lui semble qu'elle n'a

rien fait. Mais ce n'est pas le cas. Bien que les résultats de son travail ne soient pas visibles, les anges de Dieu veillent avec sollicitude sur la mère épuisée par les soins domestiques que chaque jour lui apporte, et prennent soigneusement note de tous les soucis qu'elle porte jour après jour. Son nom peut n'être jamais inscrit dans l'histoire et elle peut ne jamais jouir des honneurs et des applaudissements du monde, comme le mari et père; mais il est immortalisé dans le livre de Dieu. Elle fait son possible, et elle occupe aux yeux de Dieu une position plus élevée que le roi sur son trône; car elle agit sur des caractères: elle façonne des intelligences. Ce sont les mères d'aujourd'hui qui forment la société de demain. Combien n'est-il pas important qu'elles élèvent leurs enfants de telle façon que ceux-ci puissent résister aux tentations qui les assailliront de toutes parts par la suite!

Quels que soient sa vocation et ses soucis, que le père conserve à la maison le même sourire et le même ton avenant avec lesquels il a accueilli les étrangers et les visites toute la journée durant. Que la femme sache qu'elle peut se reposer sur l'affection profonde de son mari,--que ses bras la fortifieront et la soutiendront dans tous ses travaux et ses soucis, que son influence soutiendra celle de son épouse, et les fardeaux de celle-ci seront allégés de moitié. Les enfants ne sont-ils pas ceux du père aussi bien que ceux de la mère?

Père, efforcez-vous d'alléger la tâche de la mère. Dans les moments que vous seriez enclin à consacrer à des plaisirs égoïstes, tâchez d'apprendre à connaître vos enfants. Associez-vous à leurs jeux et à leurs travaux. Appelez leur attention sur les belles fleurs, les arbres majestueux et les feuilles desquelles vous pouvez leur apprendre à lire l'oeuvre et l'amour de Dieu. Enseignez-leur que le Dieu qui a créé toutes ces choses aime ce qui est beau et bon. Christ appelait l'attention de ses disciples sur les lis des champs et les oiseaux de l'air; il leur montrait comment Dieu en prenait soin, et il leur faisait voir là la preuve qu'il prendrait aussi soin de l'homme qui vaut beaucoup plus que les oiseaux et les fleurs. Apprenez aux enfants que

quelque peine qu'ils puissent se donner pour s'orner en vue de paraître aussi avantageusement que possible, jamais ils ne pourront se comparer, pour la grâce et la beauté, avec la plus simple des fleurs des champs. Leurs affections seront ainsi détournées de ce qui est artificiel pour se reporter sur ce qui est naturel. Ils peuvent apprendre que Dieu leur a donné toutes ces beautés naturelles pour leur jouissance, et qu'il désire posséder en retour leurs affections les plus chaudes et les plus saintes.

Les parents devraient d'efforcer d'intéresser leurs enfants à l'étude de la physiologie. Jeunes gens et jeunes filles doivent apprendre à connaître leur corps. Ils sont rares, les jeunes gens et les jeunes filles qui possèdent quelques connaissances précises des mystères de la vie. Il est rare qu'une mère s'intéresse à l'étude du merveilleux organisme humain et aux rapports mutuels de ses organes si divers et si compliqués. Elles ne comprennent pas l'influence du corps sur l'esprit et de l'esprit sur le corps. Elles consacrent leur temps à des bagatelles, puis elles prétendent ne pas pouvoir trouver le temps nécessaire pour acquérir les connaissances qui leur seraient nécessaires pour veiller sur la santé de leurs enfants. Cela leur occasionne moins de dérangement de les remettre entre les mains des docteurs. Des milliers d'enfants meurent à cause de l'ignorance de leurs mères au sujet des lois de leur être.

Si les parents consentaient à se donner la peine d'acquérir des connaissances sur ce sujet, et s'ils voyaient la nécessité de les mettre en pratique, les choses iraient beaucoup mieux. Enseignez à vos enfants à aller de la cause aux effets. Apprenez-leur que s'ils transgressent les lois de leur être, ils devront en payer la pénalité par des souffrances. Si vous ne voyez pas des progrès aussi rapides que vous pourriez le désirer, ne vous laissez pas aller au découragement, mais instruisez-les patiemment, et persévérez jusqu'à ce que vous ayez remporté la victoire. Apprenez-leur à connaître leur corps et la manière de le traiter. L'indifférence au sujet de la santé physique tend à produire l'indifférence au sujet de la santé morale.

Ne négligez pas d'enseigner à vos enfants l'art d'apprêter les aliments d'une manière hygiénique. En les initiant à la physiologie et aux mystères de la cuisine vous leur donnez les premiers principes de l'une des branches les plus utiles des connaissances humaines, et vous leur inculquez des principes qui sont des éléments obligés de l'instruction religieuse.

Tous les enseignements dont je viens de parler sont nécessaires. Pris au sérieux, ils seront un rempart qui protégera nos enfants de la corruption qui inonde le monde. Il faut que la tempérance préside à nos tables. Il nous faut des maisons où la lumière de Dieu et l'air pur du ciel puissent se jouer librement. Il nous faut des foyers où l'on respire la joie, et dont l'influence soit heureuse. Il faut apprendre aux enfants à se rendre utiles, et les instruire dans les choses de Dieu. Tout cela ne se fait pas sans peine. On n'y arrive que par des prières, des larmes, et des instructions souvent répétées. Il arrivera souvent qu'on sera aux abois, ne sachant que faire; mais nous pouvons présenter à Dieu nos enfants par la prière pour le supplier de les préserver du mal. Nous pouvons dire: Maintenant, Seigneur, fais ton oeuvre; touche et attire le coeur de nos enfants. «Et il nous exaucera. Il entend les prières des mères anxieuses qui prient et qui pleurent. Aux jours de la chair de Christ, les mères soucieuses de l'avenir de leurs enfants les lui apportaient; elles pensaient que s'il daignait leur imposer les mains, elles auraient plus de courage pour les élever dans la voie qu'ils devaient suivre. Le Sauveur savait pourquoi ces mères lui apportaient leurs enfants, aussi censura-t-il ses disciples qui voulaient les empêcher de parvenir jusqu'à lui en ces termes: «Laissez venir à moi les petits enfants, et ne les en empêchez pas; car le royaume de Dieu est pour ceux, qui leur ressemblent.» (Mr.10:14) Jésus aime les petits enfants, et ses yeux sont sur les parents pour voir comment ils s'acquittent de leur tâche.

L'iniquité abonde de tous côtés, et ce n'est que par des efforts énergiques et persévérants, que l'on réussira à assurer le salut de ses enfants.

Christ a dit: «Je me sanctifie moi-même pour eux, afin qu'eux aussi soient sanctifiés par la vérité.» (Jn.17:19) Il désirait que ses disciples fussent sanctifiés, et il marchait devant eux pour leur donner un exemple qu'ils pussent imiter. Ne serait-ce pas rationnel que les pères et mères suivissent cet exemple et raisonnassent ainsi: «Je désire que mes enfants aient des principes fermes: je leur en donnerai l'exemple dans ma vie?» Que la mère ne considère comme trop grand aucun des sacrifices appelée à faire en vue d'assurer le salut des siens. Souvenez-vous que Jésus a donné sa vie pour sauver de la ruine vous et les vôtres. Dans cette oeuvre bénie, vous êtes assurée de sa sympathie et de son concours, et vous êtes ouvrière avec Dieu.

Il est possible que nous soyons en défaut sur bien des points; mais acquittons-nous avec soin de nos devoirs envers nos enfants. S'ils sont purs et vertueux en quittant la maison; s'ils remplissent la place la plus humble dans la grande oeuvre qui a pour but de réaliser à l'égard du monde les desseins d'amour de Dieu, notre vie ne pourra pas être considérée comme perdue.

Chapitre 7

Ménagères surmenées

Chez beaucoup, le but capital de la vie,--l'objet qui justifiera n'importe quelle somme de travail,--c'est de se trouver toujours en accord avec la dernière mode. Instruction, santé et confort, tout est sacrifié sur l'autel de la mode. Même dans les arrangements de la table, la mode et le désir de paraître exercent leur influence néfaste. La préparation hygiénique des aliments ne revêt à leurs yeux qu'une importance secondaire. La préparation d'une grande variété de plats absorbe du temps, de l'argent, et un travail ardu, et tout cela sans profit. On est peut-être à la mode quand on sert une demi-douzaine de plats au même repas; mais cette coutume est néfaste pour la santé. C'est une mode que les hommes et les femmes de sens devraient condamner par la parole et l'exemple. Ayez quelques égards pour la vie de votre cuisinière.»La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement?» (Mt.6:25)

De nos jours, les devoirs domestiques absorbent presque tout le temps de la ménagère. Combien il serait plus avantageux pour la santé de la famille que les préparatifs de la table soient plus simples! Des milliers de vies sont annuellement sacrifiées sur cet autel,--vies qui eussent pu être prolongées si ce n'avait été cette série interminable de devoirs imaginaires. Nombre de mères descendent dans la tombe, qui, avec des habitudes plus simples, eussent pu vivre pour être en bénédiction à leur famille, à l'Eglise et au monde.

Satan est l'inventeur de ces coutumes dont notre société moderne est affligée, et plusieurs des zéloteurs de la mode ne trouvent rien de mieux à faire que de consacrer les heures précieuses du temps de grâce à faire des efforts presque infructueux pour se conformer à ses décrets qui changent

presque chaque jour. Quel compte pourront-ils rendre au jour du jugement au Dieu qui a des droits indéniables sur leur temps, leurs forces, et toutes leurs facultés?

Ce cri se fait entendre tout au travers du pays: «Où trouver une bonne ménagère, qui sache bien faire la cuisine?» La pénurie de bonnes ménagères et de bonnes cuisinières a quelque chose d'alarmant. Si cet état de choses continue, il sera bientôt impossible de trouver une bonne servante.

Mais quelle est la raison pour laquelle nos jeunes filles redoutent tellement les travaux domestiques? La grande raison est que ce travail a été considéré comme humiliant. En général, la cuisinière n'a pas été l'objet de la considération à laquelle elle avait droit. J'ai vu des parvenus, qui semblaient avoir perdu leur bon sens avec leur pauvreté: ils sont devenus superficiels en toutes choses. Des couturières, des typographes, des lectrices d'épreuves, des comptables ou des institutrices, se considèrent comme trop aristocrates pour frayer avec la cuisinière.

Ces idées se sont répandues dans presque toutes les classes de la société. On fait sentir à la cuisinière que ses occupations la placent bien bas dans l'échelle sociale, et qu'elle ne peut pas s'attendre à être considérée comme un membre de la famille. Y a-t-il donc lieu de s'étonner que des jeunes filles intelligentes prennent de préférence quelque autre vocation? Peut-on encore être surpris de constater qu'il y a si peu de cuisinières instruites? Tout ce dont on peut s'étonner, c'est qu'il y en ait encore autant qui consentent à se soumettre à un tel traitement.

La cuisinière remplit une place importante dans la maison. Elle apprête les aliments qui doivent entrer dans l'estomac pour former le cerveau, les os et les muscles. La santé de tous les membres de la famille dépend en grande mesure de son habileté et de son intelligence. Jamais les travaux domestiques

ne recevront l'attention qu'ils méritent jusqu'à ce que celles qui s'en acquittent fidèlement reçoivent les égards auxquels leurs délicates fonctions leur donnent droit.

L'amour du moi, le culte du moi, l'idolâtrie du moi, ont fait peser sur les épaules des femmes un joug intolérable. Elles sont écrasées sous le poids de lourds fardeaux. Et toute cette fatigue qu'elles s'imposent en faveur de la mode n'apporte en retour que souffrance et oppression. Christ, dont le regard pénétrant transperçait le voile des siècles consécutifs, vit l'état de choses actuel, et c'est à ces pauvres esclaves qu'il adresse cette précieuse invitation: «Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.» 1

Chapitre 8

Responsabilité des parents

Dieu a permis que la lumière de la réforme hygiénique brillât sur nous en ces derniers jours, afin qu'en marchant à la lumière nous puissions éviter nombre des dangers auxquels nous serons exposés. Satan opère avec une grande puissance pour pousser les hommes à lâcher la bride à leur appétit, à satisfaire leurs inclinations, et à gaspiller leur temps. Il présente sous le jour le plus attrayant une vie consacrée à la recherche des plaisirs et à la sensualité. L'intempérance mine les énergies intellectuelles et physiques. Celui qui s'y adonne s'est placé sur le terrain de Satan. Il sera tenté, troublé par l'ennemi de toute justice dont il ne tardera pas à être le jouet.

Il faut que les parents se sentent sous l'obligation de fournir à la société des enfants au caractère bien développé,--des enfants possédant la force morale nécessaire pour résister à la tentation, et dont la vie glorifiera Dieu et sera en bénédiction à leurs semblables. Ceux qui entrent dans le conflit de la vie avec des principes fermes seront préparés à passer sans contracter de souillures au travers des pollutions morales de ce siècle corrompu. Que les mères profitent de toutes les occasions pour former leurs enfants en vue d'une vie d'utilité.

La tâche de la mère est sacrée et importante. Elle doit apprendre à ses enfants le renoncement et l'empire sur eux-mêmes, depuis le berceau. Dans un sens tout spécial, son temps appartient à ses enfants. Mais s'il est rempli en grande partie par les folies de ce siècle corrompu, si la société, le vêtement, et les amusements absorbent son attention, ses enfants ne recevront pas une éducation convenable.

Nombre de mères qui déplorent l'intempérance qui existe partout, ne regardent pas assez loin pour en voir la cause. Trop souvent, cette cause n'est autre que la table de famille. Nombre de mères, et même de mères chrétiennes, servent chaque jour aux leurs des aliments gras et fortement épicés qui provoquent l'appétit et poussent à la gloutonnerie. Dans certaines familles, la viande constitue le principal article alimentaire. La conséquence en est que le sang est rempli d'humeurs cancéreuses et scrofuleuses. Puis quand viennent les souffrances et la maladie, on met sur le compte de la Providence ce qui n'est que la conséquence d'un vice alimentaire. Je le répète: l'intempérance commence à la table, et dans la majorité des cas, on se livre aux caprices de son appétit jusqu'à ce que celui-ci exerce un empire absolu sur l'individu.

Quiconque mange trop, ou fait usage d'aliments malsains, affaiblit sa force morale et se disqualifie pour résister aux clameurs des autres propensions et des autres passions. Bien des parents, pour éviter la tâche d'inculquer à leurs enfants des habitudes de renoncement, leur permettent de manger et de boire quand bon leur semble. Le désir de se laisser diriger par l'appétit et de satisfaire ses inclinations, loin de s'affaiblir, se fortifie avec les années; et ces enfants, devenus grands, sont impulsifs et esclaves de leur appétit. Lorsqu'ils sont appelés à entrer dans le monde pour y faire leur chemin, ils sont impuissants en face de la tentation. Les conséquences néfastes d'une éducation erronée et de la licence laissée aux enfants dans la question du manger et du boire se voient chez les gloutons, les fumeurs, les ivrognes et les alcooliques.

Quand on entend les lamentations des pères et mères chrétiens au sujet des terribles ravages que produit l'intempérance chez leurs enfants, on se demande aussitôt: Qui est-ce qui a fait l'éducation de cette jeunesse? Qui est-ce qui a cultivé chez eux ces appétits déréglés? Qui est-ce qui a négligé la responsabilité solennelle de former leur caractère en vue de les rendre utiles dans cette vie, et de pouvoir jouir de la compagnie des anges dans celle qui

est à venir?

Quelle scène que celle qui se produira lorsque parents et enfants se rencontreront au grand jour des rétributions finales! Des milliers d'enfants qui ont été esclaves de leur appétit et de vices dégradants, d'enfants de moeurs perdues et dont la vie a été manquée, se trouveront face à face avec leurs parents qui les ont faits ce qu'ils sont. Qui est-ce qui portera cette effrayante responsabilité, si ce n'est les parents? Le Seigneur a-t-il créé ces enfants corrompus?--Nullement! Qui est-ce donc qui a fait cette oeuvre effrayante? Les péchés des parents n'ont-ils pas été transmis aux enfants sous forme d'appétits pervers et de passions dégradantes? et cette oeuvre funeste n'a-t-elle pas été achevée par ceux qui ont négligé de leur apprendre à suivre le modèle que Dieu a donné? Aussi vrai qu'ils existent, tous ces parents passeront en revue devant Dieu.

Satan est toujours sur le qui-vive pour saisir le moment propice; il ne négligera pas de leur tendre des pièges auxquels les enfants ne pourront résister, parce qu'ils n'ont pas suffisamment d'empire sur eux-mêmes. J'ai vu que par le moyen de la mode qui se renouvelle sans cesse, et dont il est l'auteur, aussi bien que par des parties de plaisir fréquentes, il s'efforce de pousser les mères à se laisser absorber par des vanités au lieu de s'occuper de l'instruction et de l'éducation de leurs enfants. Il faut à notre jeunesse des mères qui lui enseignent dès le berceau à dominer la colère, à réfréner l'appétit, et à surmonter l'égoïsme. Il faut l'enseigner ligne sur ligne, précepte sur précepte, ici un peu, là un peu.

Dieu avait enseigné aux Hébreux comment ils devaient s'y prendre pour prémunir leurs enfants contre l'idolâtrie et la corruption des nations païennes qui les entouraient:» Mettez dans votre coeur et dans votre âme ces paroles que je vous dis. Vous les lierez comme un signe sur vos mains, et elles seront comme des frontaux entre vos yeux. Vous les enseignerez à vos enfants, et vous leur en parlerez quand tu seras dans ta maison, quand tu iras

en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras» 1

La femme devrait occuper la position que Dieu lui assignait à l'origine: elle devrait être l'égale de son mari. Il faut au monde des mères qui ne le soient pas de nom seulement, mais en effet et en vérité. On peut affirmer sans exagération que les devoirs distinctifs de la femme sont plus sacrés, plus saints que ceux de l'homme. Femmes, considérez bien la nature sacrée de la tâche qui vous est dévolue, et dans la force et la crainte de Dieu, mettez-vous en devoir de vous acquitter de votre mission. Elevez vos enfants en vue d'une vie d'utilité dans ce monde et d'une place dans un monde meilleur.

La position d'une femme dans sa famille est plus sacrée que celle d'un roi sur son trône. Sa grande affaire est de régler sa vie de telle manière qu'elle soit un exemple qu'elle puisse désirer voir suivre par ses enfants. Par ses paroles aussi bien que par son exemple, elle doit meubler leur intelligence de connaissances utiles, et les pousser au renoncement et au travail en vue de se rendre utiles à leurs semblables. Un grand stimulant pour la mère fatiguée et chargée devrait être la pensée que chaque enfant bien élevé, et qui possède l'ornement intérieur d'un esprit doux et paisible, brillera dans les parvis de l'Eternel.

Mères chrétiennes, je vous en supplie, considérez vos responsabilités, et ne vivez pas en vue de votre propre satisfaction, mais en vue de la gloire de Dieu. Christ n'a pas recherché son intérêt personnel, mais il a pris la forme d'un serviteur. Il a quitté les cours royales et revêtu sa divinité de notre humanité, afin de nous enseigner par son exemple la voie à suivre pour nous élever à la position exaltée de fils et filles de la famille royale, d'enfants du Roi céleste. Mais quelles sont les conditions auxquelles nous pouvons obtenir cette grande bénédiction? Sortez du milieu d'eux, et séparez-vous, dit le Seigneur; ne touchez pas à ce qui est impur, et je vous accueillerai. Je serai pour vous un père, et vous serez pour moi des fils et des filles, dit le Seigneur tout--puissant.» 1

Christ, l'égal du Père, s'est humilié au point de prendre la forme de serviteur. Sa patrie était Nazareth, ville dont la méchanceté était proverbiale. Ses parents étaient parmi les pauvres en biens de ce monde. Son métier était celui de charpentier, et il travaillait de ses mains pour contribuer au support de sa famille. Pendant trente années, il fut soumis à ses parents. La vie de Christ nous enseigne la nécessité d'être actifs et de subvenir, par son travail, aux besoins de ceux qui sont confiés à nos soins.

Jésus enseignait à ses disciples que son royaume n'est pas comme ceux de ce monde, où chacun s'efforce de parvenir à la première place; mais il leur enseigne l'humilité et le renoncement en faveur de leurs semblables. Son humilité ne consistait pas à considérer son caractère et ses aptitudes comme médiocres, mais à s'adapter à l'humanité déchue afin de l'élever avec lui à une vie supérieure. Et pourtant, combien ils sont peu nombreux ceux qui voient quelque chose d'attrayant dans l'humilité de Christ! Les mondains s'efforcent constamment de s'élever les uns au-dessus des autres; mais Jésus, le Fils de Dieu, s'est humilié afin d'élever l'homme. Le véritable disciple de Christ suivra son exemple.

Il serait à désirer que les femmes de cette génération se rendissent compte de la nature sacrée de leur mission, qu'elles ne tentassent pas de rivaliser avec leurs riches voisins pour l'apparence extérieure, mais qu'elles s'efforçassent d'honorer Dieu en faisant fidèlement leur devoir. Si l'on inculquait à la jeunesse des principes corrects au sujet de la tempérance, les croisades en faveur de l'abstinence n'auraient bientôt plus leur raison d'être. On verrait des jeunes gens énergiques, doués d'une grande force morale, qui résisteraient dans la force de Jésus aux tentations de ces derniers jours.

Il est fort difficile de délaisser des habitudes que l'on a cultivées sa vie durant. Le démon de l'intempérance est doué de la force d'un géant, et il n'est

pas aisé de le vaincre. Mais que les parents commencent la croisade contre lui à leur foyer, dans leur propre famille, dans les principes qu'ils inculquent à leurs enfants dès leur plus tendre jeunesse, et ils pourront alors compter sur le succès. Mères chrétiennes, profitez des heures précieuses que Dieu vous a données pour former le caractère de vos enfants, pour leur apprendre à adhérer strictement aux principes de la tempérance dans le manger et le boire. Vos efforts dans ce sens ne perdront pas leur récompense.

Les parents doivent considérer comme un devoir sacré de veiller sùr la santé physique et morale de leurs enfants, afin que leur système nerveux reste bien équilibré, et que leur âme ne soit pas mise en danger. Pères et mères devraient comprendre les lois de la vie, afin de ne pas laisser développer chez leurs enfants, par leur ignorance, des tendances mauvaises. L'alimentation agit à la fois sur la santé physique et sur la santé morale. Avec quel soin la mère ne devrait-elle donc pas s'appliquer à pourvoir sa table des aliments les plus simples et les plus sains, afin que les organes de la digestion ne soient pas affaiblis, les nerfs délabrés, ou les instructions qu'elle donne à ses enfants rendues inutiles.

Satan voit qu'il ne peut pas agir avec autant de puissance sur les esprits quand les règles de la tempérance sont observées que quand on se laisse gouverner par l'appétit; aussi fait-il tous ses efforts pour pousser le monde à manger et boire tout ce qui peut lui faire plaisir. Une alimentation malsaine tend à émousser la conscience, à alourdir l'esprit, et à détruire la faculté de recevoir des impressions. Mais parce que la conscience a été malmenée au point de devenir insensible, la culpabilité du transgresseur n'en est pas moins grande.

Etant donné le fait que la santé de l'esprit dépend du fonctionnement normal de l'organisme, avec quel soin ne devrait-on pas repousser tout stimulant et tout narcotique! Et pourtant, on voit nombre de chrétiens de profession faire usage de tabac. Ils déplorent les maux occasionnés par

l'intempérance, et tout en discourant contre les boissons alcooliques, ils ont dans la bouche le jus du tabac. Il faut qu'un changement de sentiment se produise au sujet de l'usage du tabac, avant qu'on puisse s'attaquer à la racine du mal. Nous irons même plus loin. Le thé et le café créent le besoin de stimulants plus puissants. Pour entrer encore plus avant dans la question, nous en viendrons à la préparation des aliments, et nous demanderons: La tempérance est-elle pratiquée en toutes choses? Les réformes indispensables au bonheur et à la santé ont-elles été faites à la cuisine?

Tout vrai chrétien dominera sur son appétit et sur ses passions. Celui qui ne s'affranchit pas de l'esclavage de l'appétit ne sera jamais un serviteur de Christ fidèle et obéissant. (p.113) L'esclavage de l'appétit et des passions atténue l'action de la vérité sur le coeur. Il est impossible que l'esprit et la puissance de la vérité sanctifient un homme, corps, âme et esprit, tant qu'il se laisse dominer par la sensualité.

Chapitre 9

Éducation et santé

Le mode d'éducation qui a été adopté depuis des siècles compromet la santé, et même la vie. Nombre de parents et de professeurs ignorent que la santé physique et intellectuelle du jeune enfant doit être l'objet de la plus grande sollicitude. On a pris la coutume de commencer à envoyer les enfants à l'école alors qu'ils n'étaient encore que des bébés, qui avaient besoin de recevoir les soins d'une mère. Dans bien des cas, ces pauvres petits êtres sont entassés dans des salles d'école mal aérées, où ils sont assis dans une position anormale, sur de mauvais bancs, et en conséquence, leur tendre structure se déforme. De petits enfants dont les jambes et les muscles ne sont pas forts et chez lesquels le cerveau n'est pas développé, sont confinés dans une chambre à leur grand préjudice. Beaucoup n'ont que peu de vitalité, et leur internement dans une salle d'école jour après jour les rend irritables, et ils finissent par tomber malades. Leur développement physique est enrayé en conséquence de l'état de délabrement de leur système nerveux. Et néanmoins, quand la lampe de la vie s'éteint, ni les parents, ni les professeurs ne semblent même se méfier qu'ils ont eux-mêmes étouffé l'étincelle vitale. Lorsque les parents désolés accompagnent au lieu de repos la dépouille mortelle de leur enfant, ils considèrent leur deuil comme une dispensation spéciale de la Providence, alors que c'est leur inexcusable ignorance qui a mis prématurément un terme à cette jeune vie. Attribuer à la Providence des morts qui ont lieu dans de telles circonstances, c'est quelque chose qui frise le blasphème. La volonté de Dieu est que nos petits enfants vivent et reçoivent une éducation convenable; qu'ils forment un beau caractère, qu'ils le glorifient dans ce monde, et chantent ses louanges dans un monde meilleur.

Parents et instituteurs assument la responsabilité d'élever ces enfants, et

pourtant, combien ils sont peu nombreux ceux d'entre eux qui savent que leur devoir devant Dieu est d'apprendre à connaître les lois qui régissent l'organisme humain, afin de savoir comment ils doivent s'y prendre pour sauvegarder la vie et la santé de ceux qui leur sont confiés. Des milliers d'enfants meurent à cause de l'ignorance de ceux qui en prennent soin.

Nombre d'enfants ont perdu à tout jamais la santé; et beaucoup sont morts en conséquence de la faute des instituteurs et des parents qui veulent forcer le développement intellectuel, sans se préoccuper de la culture physique. Les enfants étaient trop jeunes pour rester enfermés dans une salle d'école. Leur intelligence était chargée de leçons, alors qu'ils eussent dû être laissés en liberté jusqu'à ce que leur force physique fût suffisante pour supporter des efforts intellectuels. Les petits enfants devraient pouvoir prendre leurs ébats au grand air, où ils devraient être aussi libres que des agneaux. Il faut les placer dans les circonstances les plus favorables pour jeter les bases d'une robuste constitution.

Des enfants qu'on enferme dans une salle d'école, et qui sont chargés de leçons, ne peuvent pas être en santé. Des efforts intellectuels qui ne sont pas contrebalancés par des efforts physiques correspondants font affluer au cerveau une quantité indue de sang, et la circulation est ainsi irrégulière. Le cerveau a trop de sang, et les extrémités trop peu. Les heures d'étude et de récréation devraient être réglées avec soin, et une certaine partie de leur temps devrait être consacrée à des travaux physiques. Dès que les habitudes des étudiants dans le manger, le boire, le vêtement et le sommeil seront conformes aux lois physiques, ceux-ci pourront marcher à la conquête de la science sans courir le risque de compromettre leur santé. Il faut le répéter souvent, et mettre la chose sur la conscience de ses auditeurs: l'instruction est de peu de valeur à celui auquel il ne reste plus de force physique pour en faire usage une fois qu'il l'a acquise.

On ne devrait pas permettre aux étudiants d'entreprendre un si grand

nombre de branches d'étude, qu'il ne leur reste plus le temps nécessaire pour s'occuper de leur développement physique. On ne saurait se maintenir en santé sans prendre chaque jour de l'exercice au grand air. Des heures déterminées devraient être consacrées à un travail manuel quelconque, qui mette en activité toutes les parties du corps. Etablissez un équilibre entre les fatigues intellectuelles et les fatigues physiques, et l'esprit de l'élève en sera rafraîchi. En cas de maladie, l'exercice physique aidera souvent au système à rentrer dans son état normal. Quand les étudiants quittent le collège ou l'université, ils devraient jouir d'une santé plus florissante et comprendre mieux les lois de la vie que quand ils y sont entrés. Il faut veiller avec un soin aussi jaloux sur la santé que sur le caractère.

Nombre d'étudiants sont dans une ignorance déplorable à l'égard de l'influence puissante qu'exerce l'alimentation sur la santé. Plusieurs n'ont jamais fait un effort déterminé en vue de dominer sur leur appétit, ou d'observer des règles convenables au sujet de leur régime. Il mangent trop aux repas, et quelques-uns mangent même entre les repas chaque fois que la tentation se présente. Si les chrétiens de nom désirent savoir pourquoi leur esprit est si lourd, pourquoi leurs aspirations religieuses sont si faibles, dans bien des cas, c'est en considérant ce qui paraît sur leur table qu'ils trouveront la clé de l'énigme.

Beaucoup de personnes s'éloignent de Dieu, entraînés par la gourmandise. Celui qui tient compte de la chute d'un moineau, qui compte même les cheveux de notre tête, observe le péché de ceux qui se laissent conduire par un appétit dépravé, alors même que la voie dans laquelle il les conduit entraîne une déperdition de force physique, l'amoindrissement de leurs facultés intellectuelles, et la destruction de leurs perceptions morales.

Les instituteurs et les professeurs devraient avoir eux-mêmes égard aux lois de la santé, afin de conserver leurs facultés dans la condition la plus favorable, et d'exercer, par leur exemple aussi bien que par leurs préceptes la

plus heureuse influence sur leurs élèves. Le professeur dont la constitution est déjà ébranlée par la maladie ou le surmenage devrait prêter une attention toute spéciale aux lois de la vie. Il devrait s'accorder des heures de récréation. Il ne devrait pas se charger de responsabilités en dehors de son école, qui lui imposent des fatigues physiques ou intellectuelles, et déséquibleraient son système nerveux; car il ferait tort et à lui-même et à ses élèves.

Nos établissements d'éducation devraient être pourvus de toutes les facilités possibles pour communiquer aux élèves la connaissance de l'organisme humain. On devrait apprendre aux élèves comment ils doivent respirer, lire et parler, pour que la fatigue ne porte pas toute sur la gorge et les poumons, mais aussi sur les muscles abdominaux. Il faut que les professeurs se surveillent aussi dans cette direction. Nos étudiants devraient recevoir une éducation solide, afin de pouvoir entrer dans la vie active avec une connaissance intelligente de l'habitation que Dieu leur a donnée. Enseignez-leur qu'ils devront apprendre tant qu'ils vivront. Et alors que vous les enseignez, souvenez-vous qu'ils seront appelés à transmettre à d'autres les connaissances que vous leur communiquez. Vos leçons profiteront à un nombre beaucoup plus grand de personnes que celles qui sont assises jour après jour devant vous pour vous écouter.

Chapitre 10

Le vêtement

La mode gouverne le monde; et elle est une maîtresse tyrannique, qui contraint souvent ses sectateurs à se soumettre aux plus grands inconvénients et à renoncer à tout confort. La mode impose sans raison et opère ses recouvrements sans miséricorde. Elle possède une puissance fascinatrice, et elle est toujours prête à critiquer et à ridiculiser tous ceux qui ne veulent pas la suivre.

Satan, l'instigateur et le principal acteur des décrets de la mode qui varient chaque jour, et qui ne sont jamais satisfaisants, est toujours à combiner quelque chose de nuisible à la santé physique et morale; et il jubile de voir que ses entreprises sont couronnées d'un tel succès. La mort rit de voir que la frénésie d'un suicide lent de la santé et le zèle aveugle des adorateurs de l'idole de la mode les conduit si facilement sous son empire. Le bonheur et la faveur de Dieu sont sacrifiés sur son autel.

Le monde est absorbé par de vains amusements. Les premières et les meilleures pensées d'une grande proportion de nos femmes sont consacrées aux vêtements, et la culture de l'intelligence et du coeur est négligée. Même parmi celles qui professent aimer et observer les commandements de Dieu, il en est qui suivent cette catégorie de gens d'aussi près que possible tout en conservant leur profession de christianisme. Il est des jeunes filles qui sont tellement dévorées par le désir de paraître qu'elles seraient même disposées à abandonner leur profession de christianisme si cela est nécessaire pour satisfaire leur vanité dans le vêtement.

Le dimanche, nombre d'églises populaires ressemblent davantage à des

théâtres qu'à des lieux consacrés au culte du vrai Dieu. Toutes les variétés de la mode y sont étalées. Nombre de pauvres n'ont pas le courage d'entrer dans de tels lieux de culte. Leur robe simple, bien qu'elle soit propre, présente un tel contraste avec celles de leurs soeurs plus opulentes, qu'elles se sentent mal à l'aise au milieu d'elles. Quelques-unes tentent d'imiter leurs soeurs riches en choisissant des étoffes d'une qualité inférieure qui imitent celles qui sont plus chères. Pauvres filles! avec les petits gages qu'elles peuvent gagner, elles dépensent souvent leur dernier centime pour .être vêtues comme celles qui ne sont pas obligées de travailler pour gagner leur vie. En conséquence de cela, elles n'ont fait aucune économie en prévision de la maladie, n'ont rien eu à mettre dans le trésor de la maison de l'Eternel, n'ont pas trouvé le temps de cultiver leur esprit par l'étude et la méditation de la Parole de Dieu; elles n'ont pas trouvé de temps pour la prière secrète, ni pour les réunions de prière.

C'est un fait déplorable que beaucoup de femmes chrétiennes sont parmi les premières à suivre la mode; et celles qui ne font aucune profession de piété emboîtent le pas derrière elles. Certaines personnes, qui ont une situation de fortune des plus modestes, dans leurs efforts pour suivre les variations incessantes de la mode, s'imposent des privations, et travaillent au-delà de leurs forces afin de conserver leur place dans la bonne société. Cette tentation est si forte que quelques-unes, pour atteindre leur but, ne reculent même pas devant les procédés déshonnêtes et le vol. Plusieurs sont entraînées à la ruine par leur désir de suivre la mode. Des chrétiennes de profession qui ont, par leur exemple, induit en tentation leurs soeurs plus faibles, auront un terrible compte à rendre au jour des rétributions finales. De pauvres filles inexpérimentées, électrisées par les honneurs rendus à celles qui sont mises à la mode, s'en infatuent à tel point qu'aucun sacrifice ne leur coûte en échange de quelques décorations artificielles.

Bien qu'il faille éviter toute ornementation superflue et inutile comme opposée à notre profession, comme disciples de l'humble et doux Jésus, nous

ne pouvons qu'encourager le bon goût, la propreté, et l'ordre dans le vêtement. Il est des personnes qui négligent leur toilette, et qui sont sans cesse à discourir contre l'orgueil dans le vêtement. Elles croient que c'est une vertu d'être sans ordre ni goût dans sa mise. Elles confondent la décence et la propreté avec l'orgueil, et excusent le désordre de leur tenue, même le Sabbat, sous prétexte que la Parole de Dieu exige que son peuple se sépare du monde. Si ces personnes devaient se rendre à un rendez-vous d'un ami que le monde honore, et si elles désiraient spécialement entrer en faveur auprès de lui, elles s'efforceraient de se présenter devant lui aussi bien vêtues que possible. Et néanmoins, quand elles se réunissent au jour du Sabbat pour adorer le grand Dieu, elles n'attachent aucune importance au vêtement dans lequel elles se présentent devant lui, ou à l'état de propreté de leur personne. Elles vont dans Sa maison, qui est le cabinet d'audience du Très-Haut, le lieu que les anges célestes honorent de leur présence, sans crainte ni respect. Tous ceux qui se réunissent pour le culte au jour du Sabbat devraient, autant que faire se peut, avoir des vêtements propres, bien confectionnés et convenables. Porter le jour du Sabbat, pour se rendre au culte, des vêtements sales qu'on a portés pendant toute la semaine, alors qu'on pourrait faire autrement, c'est déshonorer le Sabbat, déshonorer Dieu, déshonorer sa maison.

Christ représente ses disciples comme le sel de la terre et la lumière du monde. Privé de l'influence salutaire des chrétiens, le monde périrait dans sa corruption. Considérez les chrétiens de profession décrits, qui sont négligents au sujet de leur vêtement et de leur personne, et peu scrupuleux dans leurs relations commerciales. Pensez-vous que si le Sauveur était sur la terre, il les désignerait comme le sel de la terre et la lumière du monde?--Non, jamais. Les vrais chrétiens ont une conversation élevée; et tout en considérant comme un péché de s'abaisser à une vaine flatterie, ils sont courtois, aimables et généreux. Leurs discours sont tout faits de sincérité et de vérité. Ils sont fidèles dans leurs rapports avec leurs frères et avec le monde. Ils évitent dans leur vêtement l'éclat et le superflu; mais leur vêtement est

modeste, adapté à leur personne avec ordre et avec goût. Ils ont plus de souci de garder leur corps dans un état où il puisse glorifier Dieu que de se conformer aux derniers décrets de la mode.

Il est impossible d'évaluer les souffrances occasionnées chez les femmes par des vêtements contraires aux lois de l'hygiène. Nombre d'entre elles se sont rendues invalides pour la vie pour avoir voulu répondre aux exigences de la mode. La santé et la vie sont sacrifiées sur l'autel de cette déesse insatiable. Plusieurs croient avoir le droit de traiter leur corps comme bon leur semble; mais elles oublient que leur corps ne leur appartient pas. Le Créateur qui les a formées a sur elles des droits qu'elles ne sauraient méconnaître. Toute transgression inutile des lois de notre être est une transgression virtuelle de la loi de Dieu, et constitue un péché aux yeux du ciel. Le Créateur savait ce qu'il faisait lorsqu'il créait le corps humain. Il n'a pas eu besoin de consulter la couturière pour connaître ses idées au sujet de la beauté. Dieu, qui a créé tout ce qui est glorieux et aimable dans la nature, a certainement su comment il devait s'y prendre pour donner au corps humain la beauté et la santé. Les améliorations que l'on tente aujourd'hui d'apporter à son plan constituent une injure pour le Créateur. On ne fait que de déformer ce qu'Il avait fait parfait.

Le dessein de Satan est de pervertir chacune des fonctions de notre être de manière à rendre notre existence misérable, afin que Dieu soit déshonoré dans les créatures de ses mains.

Les femmes qui prennent pour critère les coutumes du monde se disqualifient au double point de vue physique et intellectuel pour les devoirs de la vie. Plusieurs se sont fait un tort incalculable en se comprimant la taille. Leurs facultés pour faire du bien dans la famille et dans la société en sont grandement diminuées; et si elles deviennent mères, elles privent leurs enfants de vitalité. Quand la taille est comprimée, la circulation du sang est entravée, et les organes internes, gênés et repoussés de leur place, ne peuvent

pas fonctionner convenablement. Il est impossible, dans de telles circonstances, de prendre une inspiration complète. C'est ainsi que se forme la pernicieuse pratique de n'utiliser que la partie supérieure des poumons. Un affaiblissement et la maladie en sont souvent la conséquence.

Bien que des plumes compétentes se soient déjà employées à signaler les dangers résultant de la compression de la taille, la grande majorité des femmes ne s'en rendent pas encore compte. Plusieurs prétendent qu'on ne se serre presque plus la taille aujourd'hui, et que par conséquent les remarques qui précèdent sont des coups d'épée dans l'eau; mais il n'en est pas moins vrai que les vêtements que portent encore aujourd'hui la plupart des femmes sont trop étroits pour permettre le libre fonctionnement des organes vitaux. Toutes les pièces du vêtement devraient être assez amples pour que, lorsqu'on lève le bras, les parties correspondantes du vêtement soient toutes relevées.

Une autre erreur du vêtement des femmes de nos jours, c'est celle de porter des jupes dont le poids repose exclusivement sur les hanches. En reposant sur les intestins, ce poids lourd les fait descendre et occasionne un affaiblissement de l'estomac, et une sensation de lassitude qui porte la personne qui en souffre à s'incliner en avant. Cette charge tend aussi à entraver le libre fonctionnement des poumons, et à en empêcher le jeu normal. Le sang se charge d'impuretés, le fonctionnement de la peau se ralentit, et bientôt viennent la pâleur et la maladie; c'en est fait alors de la beauté et de la santé. Les dames peuvent avoir recours aux cosmétiques pour rendre à la peau sa couleur naturelle, mais ce n'est pas ainsi qu'elles peuvent ramener l'incarnat de la santé. Ce qui assombrit le teint assombrit aussi le caractère, et détruit la gaieté et la paix. Toute femme qui apprécie la santé doit éviter de faire reposer sur les hanches le poids de lourdes jupes. C'est sur les épaules que doit reposer le poids de tout le vêtement. Cette simple mesure contribuera grandement à combattre l'état de faiblesse qui afflige les femmes à un degré si alarmant.

Les jambes, qui devraient être même plus chaudement vêtues que toutes les autres parties du corps, parce qu'elles sont plus éloignées du grand centre de la circulation, sont souvent insuffisamment protégées; tandis que sur les organes vitaux, où il y a naturellement plus de chaleur que dans les autres parties du corps, il y a superfluité de vêtements. Les châles lourds dont on se recouvre généralement le dos tendent à congestionner les organes sensibles qu'ils recouvrent. Cette pièce de vêtement à la mode est une des causes les plus fréquentes de maladie chez les femmes. La santé dépend de la régularité de la circulation. Si les jambes sont bien habillées, il n'est pas nécessaire de porter autant de jupes. De plus, le poids de celles-ci ne devrait pas être tel que le mouvement des jambes en soit entravé., elles ne devraient pas non plus être assez longues pour prendre l'humidité et les ordures de la rue; il faut qu'elles soient supportées par les épaules. La robe devrait être assez ample pour ne gêner ni la circulation du sang, ni une respiration naturelle. Les pieds devraient être convenablement protégés contre le froid et l'humidité. Ainsi vêtus on peut prendre de l'exercice au grand air, même par la rosée du matin et du soir, ou après la neige ou la pluie, sans crainte de prendre un refroidissement. L'exercice à l'air vivifiant du ciel est nécessaire à la circulation normale du sang; il est la meilleure sauvegarde contre les refroidissements, les rhumes, et les congestions internes, qui sont la source de tant de maladies. Une réforme véritable du vêtement en règle tous les détails. Si les dames dont la santé périclité voulaient seulement mettre de côté les robes à la mode, se vêtir convenablement pour pouvoir prendre de l'exercice au grand air, si elles commençaient par un exercice modéré d'abord, et si elles en prolongeaient la durée à mesure que les forces le leur permettraient, plusieurs d'entre elles pourraient recouvrer la santé, et vivre pour être en bénédiction au monde, tant par leur exemple que par le travail de leurs mains.

Il n'entre pas dans les desseins de Dieu que des hommes et des femmes descendent prématurément dans la tombe en laissant leur oeuvre inachevée.

Son bon plaisir est que nous remplissions la mesure de nos jours avec des organes qui remplissent chacun la fonction qui lui est dévolue. Plusieurs se plaignent des dispensations divines lorsque la maladie et la mort s'abattent sur la famille; mais ils sont injustes, parce qu'ils imputent à Dieu les conséquences fatales de leurs transgressions des lois naturelles.

Les mères élégantes habillent leurs fillettes d'une manière aussi antihygiénique qu'elles-mêmes. Elles commencent de bonne heure à leur comprimer la taille, et leur habillent fort peu les jambes, à un moment où la nature a besoin de réquisitionner toutes les ressources dont elle dispose pour réussir à former un corps parfait. Les jambes n'ont pas été faites pour braver les intempéries comme le visage. Les enfants vêtus d'après les exigences de la mode ne peuvent guère stationner au grand air que quand la température est douce. Aussi les tient-on enfermés dans des chambres mal aérées, de crainte du froid,--et ce n'est pas sans raison qu'on redoute le froid avec les vêtements à la mode. Mais s'ils étaient confortablement vêtus, ils pourraient sans dommage prendre librement de l'exercice au grand air, hiver et été. Des vêtements antihygiéniques font de nombre d'enfants des invalides, ou, ce qui est préférable dans bien des cas, amènent une mort prématurée. C'est ainsi que la mode remplit d'invalides les maisons de ses esclaves, et nos cimetières de petites tombes.

Mère, voulez-vous que votre enfant vive et porte l'incarnat de la santé? Apprenez-lui à se vêtir hygiéniquement. Si vous l'aimez et si vous voulez son bien, pourquoi lui enseignez-vous par votre exemple que ce n'est pas un péché de déformer un corps fait à l'image de Dieu? Quelle est la raison que vous pourrez donner au Créateur pour gâter son oeuvre? Détournez-vous des journaux de mode et étudiez l'organisme humain. Nous avons été faits d'une manière étonnante et merveilleuse, et notre devoir est de présenter notre corps à Dieu en sacrifice vivant. Comment des mères chrétiennes pourraient-elles s'incliner devant l'autel de la mode et conserver leur fidélité au Dieu du ciel? C'est une impossibilité; «vous ne pouvez servir Dieu et Mammon.»

(Lu.16:13) Vous ne pouvez pas consacrer au monde votre temps et vos talents, et en même temps vous acquitter de la tâche que le Seigneur vous a assignée: élever vos enfants pour Dieu, et veiller sur leur développement physique, ce qui leur sera en bénédiction jusqu'à la fin de leurs jours.

Les petits garçons sont aussi vêtus de telle manière que les jambes sont moins bien recouvertes que le reste du corps. Les jambes, éloignées comme elles le sont du grand centre de la circulation, ont besoin d'être plus chaudement vêtues que les autres parties du corps. Les vaisseaux qui transportent le sang aux extrémités sont grands; ils transportent suffisamment de sang pour alimenter et réchauffer les extrémités. Mais quand le sang se glace dans ces extrémités, les vaisseaux se contractent, et la circulation est ralentie. Non seulement les enfants souffrent alors du froid des jambes; mais privée d'une nutrition suffisante, celles-ci ne parviennent pas à un degré naturel de développement. Une bonne circulation purifie le sang et assure la santé; tandis qu'une mauvaise circulation charge le sang d'impuretés, et prédispose les organes vitaux au congestionnement.

Mères, pourquoi ne pas vêtir convenablement vos garçons et vos filles? Faites-leur des vêtements simples, amples et confortables; habillez chaudement et également les jambes, surtout les chevilles; puis permettez-leur de prendre de l'exercice au grand air: ce sera leur santé et leur bonheur. Il faut du courage moral pour secouer le joug de la mode, se vêtir et vêtir ses enfants selon les exigences de l'hygiène; mais les résultats seront de nature à vous dédommager de tous les renoncements et de tous les désagréments que cela peut occasionner.

Des mères consacrent à la mode le temps que Dieu leur a donné en vue de s'occuper de la formation du caractère de leurs enfants. On compromet sa santé en restant penchée sur un travail de couture toute la journée et en se privant ainsi de l'air pur et du soleil. Des occasions dont on devrait profiter pour former l'esprit et le meubler de connaissances utiles sont ainsi perdues.

Des mères se disqualifient ainsi pour leur grande mission qui consiste à former leurs enfants en vue d'une carrière d'utilité dans ce monde, et d'une place dans un monde meilleur. Les femmes se chargent d'une lourde croix. Si Christ imposait à ses disciples un aussi lourd fardeau, elles trouveraient son joug trop blessant et sa croix trop lourde. Christ ne demande d'aucun de ses disciples de porter un joug aussi lourd que celui auquel se soumettent les esclaves de la mode.

Si les chrétiennes se mettaient à la tête d'une bonne réforme, si elles donnaient l'exemple de se vêtir proprement, mais simplement, et en tenant compte des besoins du corps, on verrait s'opérer une réforme universelle. Si elles considéraient les choses à un point de vue élevé, elles conformeraient leurs habitudes aux lois de leur être, et se conformeraient, dans toute leur conduite, aux lois physiques et morales que Dieu a établies. On dépenserait alors moins d'argent, moins d'énergie nerveuse, moins de force physique en vue de décorations artificielles, au grand détriment, pour ne pas dire au sacrifice, de la beauté naturelle. Il nous faudrait des femmes et mères plus pratiques, et un heureux changement se produirait dans bien des familles, maintenant misérables à cause des notions erronées qu'elles ont de la vie.

Jamais le coeur humain n'a été soumis à la volonté de Dieu. Le raisonnement humain s'est toujours efforcé d'éluder ou d'anéantir les instructions les plus simples et les plus directes de la Parole de Dieu. Les préceptes qui enjoignent le renoncement et l'humilité, qui exigent la modestie et la simplicité dans la conversation, la conduite, et le vêtement, ont été méconnus de tout temps, même par la grande majorité de ceux qui professent être disciples de Christ. Le résultat de cette infidélité a toujours été le même: l'adoption des modes, des coutumes, et des principes du monde.

Ils sont peu nombreux ceux qui connaissent leur coeur. Les vaines et légères adoratrices de la mode peuvent se réclamer du nom de Christ, mais leurs vêtements et leurs discours montrent ce dont leur esprit est occupé, et

ce sur quoi elles ont placé leurs affections. L'extérieur démontre ce qui est dans le coeur. Un esprit véritablement élevé ne saurait trouver son plaisir à s'occuper de l'ornement du corps en vue de paraître. Une femme modeste et pieuse se vêtira modestement. La simplicité dans le vêtement mettra toujours en relief les grâces d'une femme sensée. Un esprit distingué et cultivé se manifestera dans le choix de vêtements simples, mais bien assortis. Il n'y a pas de place, dans un coeur sanctifié, pour penser à des ornements inutiles.

Etudiez moins la mode et davantage le caractère de Christ. Le plus grand et le plus saint des hommes était aussi le plus doux et le plus humble. La majesté et l'humilité étaient unies dans son caractère. Les armées célestes étaient soumises à sa volonté; les mondes obéissaient à sa Parole puissante; néanmoins, par amour pour nous il est devenu pauvre afin que, par sa pauvreté, nous devinssions riches. Les attraites de ce monde, sa gloire et son orgueil, n'avaient pas de prix sur lui. Dans la gerbe des grâces chrétiennes, ce sont la douceur et l'humilité qui sont mises le plus fortement en relief. Christ a vu la place qu'occupait le vêtement dans les préoccupations de plusieurs, aussi conseille-t-il, que dis-je, ordonne-t-il à ses disciples de ne pas trop s'en préoccuper. «Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement? Considérez comment croissent les lis des champs: ils ne travaillent ni ne filent; cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux.» 1

L'apôtre décrit comme suit l'ornement des chrétiennes: «Ayez, non cette parure extérieure, qui consiste dans les cheveux tressés, les ornements d'or, ou les habits qu'on revêt, mais celle qui convient à la personne cachée dans le coeur, parure incorruptible d'un esprit doux et paisible, qui est d'un grand prix devant Dieu.» 2 «Je veux aussi que les femmes, vêtues d'une manière décente, avec pudeur et modestie, ne se parent ni de tresses, ni d'or, ni de perles, ni d'habits somptueux, mais qu'elles se parent de bonnes oeuvres, comme il convient à des femmes qui font profession de servir Dieu.» 1 L'orgueil et l'extravagance dans les habits sont des péchés auxquels

la femme est particulièrement sujette; c'est pourquoi c'est à elle que ces exhortations sont spécialement adressées.

Oh, combien insignifiante est la valeur de l'or, des perles, et des vêtements somptueux quand on les compare à la douceur, à l'humilité et à la beauté de Christ! C'est la symétrie de toutes les parties que constitue la beauté physique; mais c'est la conformité avec Christ qui constitue la beauté spirituelle. La grâce de Christ est sans contredit un ornement de grand prix. Elle élève et ennoblit celui qui la possède; et elle exerce aussi une influence sur d'autres, et les attire vers la source de la lumière et des bénédictions.

Soeurs chrétiennes, travaillez beaucoup moins pour vous tenir au courant de la mode du jour. Etudiez plutôt le grand modèle, Jésus-Christ, afin de ne pas vous éloigner de lui. Prenez la détermination bien arrêtée de demeurer attachées au cep. Si vous demeurez en Christ, vous porterez beaucoup de fruit. Mais le sarment ne peut produire aucun fruit s'il ne demeure attaché au cep.» Ainsi, dit Christ, «vous ne le pouvez non plus, si vous ne demeurez en moi.» 1

C'est petit à petit que l'âme croît en grâce, en pureté, en beauté--cette oeuvre est progressive; mais elle doit se poursuivre constamment. Le fruit approche constamment de la perfection; le chrétien s'assimile sans cesse les voies et la volonté de Christ. Mais pour bon nombre de ceux qui se réclament du nom de Christ, on peut avoir une pénible certitude qu'ils ne progressent pas dans la direction du ciel, mais qu'ils sont entraînés par les coutumes et les pratiques du monde. Les modes les plus disgracieuses et les plus nuisibles, les plus opposées aux lois de la nature, sont adoptées par elles sans hésitation. Par la contemplation de ces modes, elles sont transformées à la ressemblance de ce qu'elles admirent tellement. Elles se hâtent ainsi d'adopter la règle du monde, où l'orgueil et la mode achèvent en elles la transformation qui fait les délices de Satan, et elles deviennent aussi instables que l'eau. L'action ferme et silencieuse de la véritable piété perd de sa vitalité

et de sa force; «il en est ainsi de la foi: si elle n'a pas les oeuvres, elle est avorte en elle-même.» 2

Il est une parure que tout enfant, toute jeune personne, peut innocemment rechercher. C'est la justice des saints. S'ils la recherchent avec autant d'ardeur et de détermination qu'ils ne s'efforcent de façonner leurs vêtements sur l'idéal de la société mondaine, ils ne tarderont pas à être vêtus de la justice de Christ, et jamais leurs noms ne seront effacés du livre de vie. Du coeur des mères, aussi bien que de celui des enfants devrait monter cette prière: «O Dieu! crée en moi un coeur pur, renouvelle en moi un esprit bien disposé.» 1 Cette pureté du coeur et cet esprit aimable sont plus précieux que l'or, et pour le temps et pour l'éternité. Ceux-là seuls qui ont le coeur pur verront Dieu.

Mères, enseignez donc à vos enfants, ligne sur ligne, et précepte sur précepte, que la justice de Christ est le seul vêtement avec lequel ils pourront se présenter à la porte du ciel, et que lorsqu'ils seront couverts de ce vêtement, ils feront constamment dans cette vie des oeuvres qui glorifieront Dieu.

Chapitre 11

Hygiène générale

Il entre dans les voies de Dieu que l'homme soit actif et utile; et néanmoins, bon nombre ne font guère autre chose que de végéter. Jamais ils ne jettent un rayon lumineux sur le sentier d'autrui, jamais ils ne font du bien à ceux qui les entourent; au contraire, ils sont à charge à tous. Du côté du bien, leur influence peut être représentée par un zéro. Il arrive bien rarement qu'un acte de bienfaisance désintéressé illumine le registre de leur vie. A leur mort, ils ne laissent derrière eux aucun souvenir agréable; parce qu'il n'y avait chez eux aucun trait généreux qui pût laisser, même sur l'esprit de leurs amis, un souvenir agréable. Une telle vie est tristement manquée. C'est la vie d'un économe infidèle qui oublie que son Créateur a des droits sur lui. Les intérêts égoïstes l'absorbent au point de lui faire oublier Dieu et son but en créant l'homme.

Dieu plaça Adam et Eve en Eden, où il les entoura de tout ce qui pouvait leur être utile et agréable. Il planta à leur intention un jardin magnifique, où ne manquait aucune herbe, aucune fleur, aucun arbre qui pouvait contribuer à l'utilité ou à son embellissement. Le Paradis émerveillait leurs sens, mais cela ne suffisait pas; il fallait quelque chose pour mettre en activité le merveilleux organisme humain. Si le bonheur avait consisté dans le far niente, l'homme dans son état de sainte innocence, eût été laissé sans occupation. Mais celui qui a créé l'homme savait ce qui pourrait le plus contribuer à son bonheur, et il ne l'eut pas plutôt créé qu'il lui assigna une occupation. Une vie de travail utile est indispensable au bien-être physique, intellectuel et moral de l'homme.

Dieu nous a assigné à chacun notre tâche, et c'est dans l'accomplissement de nos devoirs divers que nous nous rendrons utiles et que

nous trouverons le bonheur. «Ayez du zèle, et non de la paresse,» 1 telle est l'exhortation de l'apôtre Paul. On serait tout aussi fondé à attendre une moisson d'un champ qui n'a pas été ensemencé, qu'à s'attendre au salut tout en restant dans l'indolence. La course n'est pas toujours au plus agile, ni la bataille au plus fort; néanmoins, «celui qui agit d'une main lâche s'appauvrit.» 2 Les personnes actives peuvent ne pas toujours prospérer; mais la mollesse et l'indolence contristent certainement l'Esprit de Dieu, et détruisent la véritable piété. Un étang stagnant se corrompt; mais un ruisseau d'eau pure et courante répand partout sur son passage la santé et le bonheur.

Plusieurs considèrent les richesses et l'indolence comme la plus haute expression du bonheur; mais ceux qui sont toujours occupés, et qui s'acquittent joyeusement de leur tâche quotidienne sont ceux qui jouissent de la plus grande somme de bonheur et de santé. La saine fatigue qui résulte d'un travail bien réglé leur procure un sommeil doux et réparateur. La sentence qui condamne l'homme à gagner son pain à la sueur de son front et la promesse de la gloire et de la félicité éternelles procèdent du même trône et sont l'une et l'autre des bénédictions.

Les riches qui disposent de tout leur temps, et qui n'ont pas de but dans la vie n'ont que peu de chose pour les pousser à l'activité physique ou intellectuelle. C'est ainsi que maintes femmes perdent la santé, et vont essayer de la retrouver dans quelque institution médicale. On y paye grassement des employés pour frictionner, pétrir, étendre et exercer des muscles devenus impuissants faute d'être employés. Elles prennent des servantes afin de pouvoir vivre dans l'indolence, puis elles doivent encore payer d'autres employés pour exercer les muscles qui se sont affaiblis faute d'emploi. Quelle folie! Combien n'y aurait-il pas plus de sagesse de la part d'une femme, jeune ou vieille, à braver les sarcasmes des adoratrices de la mode, et à suivre les indications du bon sens et aux lois de la vie! En s'acquittant joyeusement des devoirs domestiques, les filles indolentes de notre pays deviendraient des membres utiles et heureux de la société. Pour

plusieurs, un tel travail serait une «cure de gymnastique» plus efficace et plus profitable que les meilleures inventions des docteurs.

Les jeunes hommes, aussi bien que les jeunes femmes, manifestent souvent un triste manque d'activité et d'indépendance morale. Se bien vêtir, fumer, tenir des discours frivoles et s'adonner aux plaisirs: voilà l'idéal du bonheur, même pour beaucoup de ceux qui professent être chrétiens. Il est pénible de penser à la somme de temps ainsi gaspillé. Des heures qui devraient être consacrées à l'étude des Ecritures, ou à un travail actif pour Christ, sont plus que perdues. La vie nous a été accordée pour être employée dans un but précis et élevé. Elle est trop précieuse pour être ainsi gaspillée. Je vous en conjure, vous qui vous vous réclamez du nom de Christ, examinez vos coeurs, et jugez-vous vous-mêmes. N'aimez-vous pas le plaisir plus que Dieu et vos semblables? Une oeuvre doit être faite; des âmes doivent être sauvées; des batailles doivent être livrées; il y a un ciel à gagner. L'esprit, avec toutes ses facultés, doit être fortifié et rempli des trésors de la sagesse divine. Dans la force de Dieu, vous pouvez faire une belle oeuvre pour le Maître.

Dieu veut que tous soient ouvriers. Les mieux doués et les mieux placés pour faire du bien sont ceux sur lesquels reposent les plus lourdes responsabilités; et c'est sur eux que fondront les plus lourdes condamnations s'ils manquent à leur devoir. Les bêtes de somme elles-mêmes devraient faire rougir le désœuvré qui, doué de raison et connaissant la volonté divine, se refuse à accomplir son devoir dans le grand -plan de Dieu.

L'oisiveté de plusieurs entraîne le surmenage de quelques-uns. Un grand nombre de personnes se refusent à réfléchir et à agir pour elles-mêmes. Elles n'ont pas la moindre envie de sortir de l'antique ornière du préjugé et de l'erreur; par leur perversité, elles obstruent le sentier du progrès et de l'avancement, et obligent ceux qui élèvent l'étendard de la justice à faire des efforts plus héroïques pour poursuivre leur marche en, avant. Des ouvriers

actifs et dévoués s'épuisent, faute d'une main secourable, et finissent par succomber sous le poids de leur double fardeau. Leurs tombes sont les poteaux indicateurs du chemin qui conduit sur les hauteurs de la réforme.

Les hommes et les femmes actifs seuls réalisent dans leur vie la gloire et la joie véritables. Le travail apporte avec lui sa récompense, et doux est le repos acquis au prix des fatigues. d'une journée bien remplie. Mais il est certains. travaux qu'on se crée, qui sont nuisibles, et qui n'apportent aucune satisfaction. Ce sont ceux qui ont pour but la satisfaction d'une ambition mondaine, et qui ont pour objet la recherche de la notoriété. L'amour de l'argent et l'ambition poussent des milliers de personnes à pousser à l'excès ce qui est légitime en soi: ils consacrent toutes leurs forces physiques et intellectuelles à la recherche de ce qui ne devrait en absorber qu'une faible partie. Ils emploient toutes leurs énergies en vue d'acquérir la fortune ou les honneurs, et ils estiment toute autre préoccupation secondaire; ils travaillent sans se lasser année après année en vue de la réalisation de leurs desseins; mais quand le port est atteint, quand ils possèdent enfin l'objet tant convoité, il se change en cendres entre leurs mains; ce n'est qu'une ombre. Ils ont consacré leur vie à un objet qui ne leur apporte aucune satisfaction.

Néanmoins, on peut entrer sans crainte dans toutes les vocations légitimes, à condition de s'interdire les espérances égoïstes et de se préserver de la contamination de la tromperie et de l'envie. La même pureté devrait caractériser la vie mercantile du chrétien, qui caractérisait l'atelier de la sainte famille de Nazareth. Ce sont les hommes et les femmes travailleurs--ceux qui consentent à porter des responsabilités avec foi et espérance--qui voient ce qu'il y a de grand et de bon dans la vie. Ouvriers patients, souvenez-vous qu'ils étaient des travailleurs actifs, ceux que Jésus a arrachés à leurs filets ou à la fabrication de leurs tentes, à Corinthe, pour coopérer avec lui à l'oeuvre du salut. De ces hommes humbles a procédé une puissance qui sera sentie pendant toute l'éternité.

Les anges sont travailleurs; ils exercent pour Dieu un ministère en faveur des enfants des hommes. Les serviteurs paresseux qui comptent sur un ciel d'indolence ne se font pas une juste idée de ce qui constitue le ciel. Le Créateur n'a pas réservé de place en vue de la satisfaction d'une coupable indolence. Le ciel est un lieu où tout est activité. Il sera néanmoins pour ceux qui sont travaillés et chargés, pour ceux qui ont combattu le bon combat de la foi, un glorieux repos; car la jeunesse et la vigueur de l'immortalité seront leur apanage, et ils n'auront plus besoin de combattre contre le péché et contre Satan. Une indolence éternelle serait fatigante pour ces âmes énergiques. Ce ne serait pas un ciel pour elles. Le sentier du travail que le chrétien doit fouler sur la terre peut être difficile et fatigant, mais il est honoré de l'empreinte des pas du Rédempteur, et celui-là est en sécurité, qui suit cette voie sacrée.

C'est une grave erreur que de croire que ceux qui se sont soumis à un surmenage physique ou intellectuel, ou qui sont affaiblis de corps ou d'esprit doivent suspendre toute activité pour pouvoir se guérir. Dans quelques cas, un repos absolu peut être nécessaire; mais ces cas sont rares. Dans la plupart des cas, un tel changement serait trop brusque pour être salutaire.

Les personnes dont la santé a été altérée par des travaux intellectuels excessifs, devraient s'abstenir d'un travail intellectuel fatigant; néanmoins, leur enseigner que c'est mal, ou même dangereux de s'adonner à un travail intellectuel quelconque, c'est leur faire croire leur situation plus critique qu'elle ne l'est en réalité. Ils sont impatients et finissent par être à charge à eux-mêmes aussi bien qu'à ceux qui prennent soin d'eux. Dans un tel état d'esprit, leur rétablissement est plus que douteux.

Il ne faut pas conseiller un repos absolu aux victimes du surmenage physique. Les priver de tout exercice serait, dans bien des cas, empêcher le rétablissement de leur santé. La force de la volonté accompagne le travail manuel; ou, quand cette énergie s'assoupit, l'imagination devient malade, et

le patient se trouve dans l'incapacité de résister à la maladie. L'inaction est ce qu'il faut le plus redouter dans de telles circonstances.

Le mécanisme délicat et merveilleux de la nature doit être maintenu constamment en activité pour être en état de répondre au but dans lequel il a été organisé. Le système du repos absolu est dangereux dans tous les cas. Les efforts faits en vue d'accomplir un travail utile exercent une heureuse influence sur l'esprit, fortifient les muscles, régularisent la circulation, et donnent au malade la satisfaction de voir la mesure de ses forces, et de constater qu'il n'est pas absolument inutile dans la ruche humaine; tandis que s'il ne peut pas s'occuper, il concentre toutes ses pensées sur lui-même, et court constamment le danger de s'exagérer son mal. Si les invalides prenaient un exercice sagement combiné, s'ils usaient de leurs forces sans en abuser, ils trouveraient dans cet exercice un agent curatif de premier ordre.

Quand le temps le permet, les personnes aux occupations sédentaires devraient, si possible, se promener au grand air chaque jour, hiver et été. Il faut s'habiller convenablement et se chauffer de manière à préserver les pieds de l'humidité. La promenade est souvent plus utile à la santé que tous les médicaments qui pourraient être prescrits. Pour ceux qui peuvent la supporter, la marche est préférable à la voiture; car elle met tous les muscles en activité. Les poumons sont aussi contraints à fonctionner normalement, puisqu'il est impossible de marcher à l'air vif d'un matin d'hiver sans les remplir.

L'exercice soulage les dyspeptiques en donnant du ton aux organes de la digestion. S'adonner à des études sérieuses ou à un exercice violent aussitôt après le repas, entrave la digestion; car la vitalité du système, qui est nécessaire à la digestion est appelée ailleurs. Mais une courte promenade après le repas, avec la tête haute et les épaules effacées est d'une grande utilité. L'attention se détourne de soi pour se reporter sur les beautés de la nature. Moins on pense à son estomac, mieux cela vaut. Si vous craignez

constamment que vos repas vous fassent mal, vos craintes se réaliseront certainement. Oubliez vos maux pour penser à des sujets agréables.

Il y a plus de morts causées par l'insuffisance de l'exercice que par les excès de travail; ceux qui se rouillent sont beaucoup plus nombreux .que ceux qui s'usent. Le sang des personnes oisives ne circule pas normalement, et les échanges du fluide vital, qui sont si essentiels à la vie et à la santé, ne se produisent pas. Les petites bouches de la peau par lesquelles celle-ci respire s'obstruent, ce qui fait que le corps ne peut pas éliminer ses impuretés par ce moyen. Cela impose une tâche double aux autres organes d'élimination, et la maladie ne tarde pas à faire son apparition. Ceux qui prennent habituellement de l'exercice au grand air jouissent généralement d'une circulation vigoureuse. Hommes et femmes, jeunes et vieux, qui désirent la santé et qui veulent jouir de la vie devraient se souvenir que ces choses sont impossibles sans une bonne circulation. Quelles que soient leurs occupations ou leurs inclinations, ils devraient envisager comme un devoir religieux de faire des efforts bien entendus pour surmonter les conditions morbides qui les ont retenus à la maison.

Chapitre 12

L'influence de l'esprit

Beaucoup de personnes qui se plaignent sans cesse, et qui sont apparemment 'faibles, ne sont pas aussi malades qu'elles le supposent. Quelques-unes possèdent une grande force de volonté qui, employée pour régler l'imagination, serait une puissance pour résister à la maladie; mais il arrive trop souvent que la volonté est exercée dans la mauvaise direction, et qu'elle refuse obstinément de se soumettre à la raison. Cette volonté a tranché la question: elles sont infirmes, et il faut leur donner les soins que l'on donne généralement aux infirmes, sans égard au jugement d'autrui.

Des milliers de personnes souffrent et meurent autour de nous, qui pourraient recouvrer la santé et vivre, si seulement elles le voulaient. Mais elles se laissent diriger par leur imagination. Elles craignent d'aggraver leur état par un travail physique quelconque, alors que ce travail est précisément ce dont elles auraient besoin. Par la puissance de la volonté, elles devraient s'élever au-dessus de leurs maux, et s'adonner à quelque travail utile, adapté à leurs forces, et oublier leurs douleurs du dos, leurs points de côté, leurs poumons et leur tête.

Que les infirmes se proposent un but élevé dans la vie; qu'ils prennent à coeur de se rendre utiles dans leur famille et d'être des membres utiles de la société; qu'ils n'exigent pas les attentions et les soins de toute la famille, et qu'ils n'exploitent pas sans compter les sympathies d'autrui; qu'ils aient aussi de la sympathie et de l'amour pour les autres infortunés, et qu'ils se souviennent que chacun a ses malheurs et ses difficultés. En se rendant utiles à d'autres, ils se sentiront grandement soulagés.

Ceux qui travaillent au soulagement d'autrui dans la mesure du possible, en témoignant d'une manière pratique de leur intérêt pour leur prochain, ne contribuent pas seulement à alléger la somme des souffrances humaines en aidant à d'autres à les porter, mais ils travaillent aussi d'une manière très efficace à l'affermissement de leur santé physique et spirituelle. Les oeuvres de bienfaisance sont en bénédiction et à celui qui en est l'auteur et à celui qui en est l'objet. Si vous vous oubliez pour penser à autrui, vous avez remporté une victoire sur vos infirmités. La joie d'une bonne action anime l'esprit et retentit dans tout le corps. Si vous vêtez ceux qui sont nus, si vous «faites entrer dans votre maison les malheureux sans asile,» si vous «partagez votre pain avec celui qui a faim,» votre lumière poindra comme l'aurore, et votre guérison germera promptement.» 1

Chapitre 13

Importance de l'air pur

Certains invalides ne veulent pas se laisser persuader de la nécessité de ne respirer que de l'air pur. Par crainte d'un refroidissement, ils s'obstinent à vivre année après année dans un air qui est presque entièrement privé de propriétés vivifiantes. Il leur est impossible de jouir d'une bonne circulation. La peau se débilité, et toute variation atmosphérique les affecte péniblement. A la première sensation de froid, ils se hâtent de s'habiller plus chaudement, et d'élever la température de la chambre. Le jour suivant, il leur faut encore une température un peu plus élevée, et des vêtements plus chauds encore pour se sentir à l'aise, et ils étudient chaque changement de sensation jusqu'à ce qu'il ne leur reste presque plus de vitalité. Si ceux qui le peuvent s'adonnaient à quelque occupation utile, au lieu d'ajouter à leurs vêtements et d'élever la température d'une chambre .qui est déjà surchauffée, ils oublieraient généralement leur sensation de froid, et seraient réchauffés. Une atmosphère surchauffée est très nuisible pour des poumons faibles.

L'hiver est une saison à redouter pour ceux qui doivent vivre avec des invalides. L'hiver n'étend pas seulement son gris manteau de tristesse au dehors, mais la désolation est aussi à la maison. Sous prétexte que l'air leur fait mal à la tête et aux poumons, ces victimes d'une imagination malade s'enferment à la maison et scellent soigneusement leurs fenêtres. Elles s'attendent à prendre un refroidissement dès qu'elles entrent en contact avec l'air pur, et ce qu'elles redoutent leur arrive. «Ne l'ai-je pas expérimenté?» diront-elles, et aucun raisonnement ne pourra les convaincre de leur ignorance des lois naturelles. Il est vrai que le moindre courant d'air leur occasionne un refroidissement; mais c'est parce que leur manière d'agir les a rendues aussi délicates que des bébés, et qu'elles ne peuvent plus rien supporter. Elles restent avec portes et fenêtres hermétiquement fermées,

gardant le fourneau toute la journée, et pensant à leurs maux. Pourquoi ces personnes n'essayeraient-elles pas d'un exercice judicieux au grand air?

Plusieurs pensent que l'air de la nuit est très nuisible, et qu'il faut par conséquent lui interdire l'entrée de leurs chambres. Un soir d'automne, je voyageais dans un wagon de chemin de fer qui était bondé de monde. Les émanations de tant de poumons et de tant de corps corrompaient l'atmosphère et me faisaient éprouver un étrange malaise. J'ouvris alors la fenêtre et respirai avec délices l'air pur du dehors lorsqu'une dame me dit avec un ton qui trahissait une grande sollicitude: «N'ouvrez pas cette fenêtre! vous prendrez un refroidissement et ferez une maladie; l'air de la nuit est si malsain!» Je lui répondis: «Madame, nous n'avons pas d'autre air que celui de la nuit, ni dans ce wagon, ni au dehors. Si vous ne voulez absolument pas respirer l'air de la nuit, vous devrez discontinuer de respirer.» Dès qu'arrive la fraîcheur de la nuit, il peut être nécessaire de se prémunir contre le froid en se vêtant un peu plus chaudement; mais il faut que l'air puisse librement circuler dans la chambre pendant les heures du sommeil. L'air pur du ciel est, la nuit comme le jour, l'une des plus précieuses bénédictions dont on puisse jouir.

L'air pur purifie le sang, repose le corps, et le rend fort et sain. La vigueur du corps retentira aussi sur l'esprit qui deviendra plus lucide et acquerra du calme et de la sérénité. Il stimule l'appétit, active la digestion et l'assimilation des aliments, et procure un sommeil doux et paisible. Celui qui vit dans des chambres fermées et mal aérées affaiblit son organisme, se prédispose à la mélancolie, ralentit la circulation du sang et donne à son teint une couleur terreuse; le sang ne circule que lentement, la digestion est retardée, et le corps devient particulièrement sensible à l'action du froid. Il faut s'habituer assez à l'air frais pour ne pas avoir à redouter toutes les variations atmosphériques. Il faut naturellement faire attention de ne pas s'asseoir à un courant d'air ou dans une chambre froide quand on est fatigué ou en transpiration.

Plusieurs ont l'idée erronée que lorsqu'ils ont pris un refroidissement, ils doivent éviter l'air avec le plus grand soin, et porter la température de leur chambre à un degré très élevé. Mais l'organisme de celui qui souffre d'un refroidissement est délabré; les pores de sa peau sont bouchés par des impuretés, et les organes internes sont plus ou moins enflammés, parce que le sang a été repoussé de la surface du corps et s'est replié sur eux. En ce temps, plus peut-être qu'en tout autre, il faut veiller à ce que les poumons ne soient pas privés d'air pur. Un exercice judicieux ramènerait le sang à la surface de la peau, et soulagerait ainsi les organes internes. La force de la volonté est d'un grand secours pour résister au froid et communiquer de l'énergie au système nerveux. Priver d'air les poumons, c'est comme de priver l'estomac d'aliments. L'air est la nourriture que Dieu a destinée aux poumons. Accueillez-le, apprenez à le considérer comme un don précieux du ciel.

Chapitre 14

Hygiène du foyer

L'une des causes les plus fécondes de maladie, c'est la transgression des lois de la vie dans les habitudes personnelles. L'ordre et la propreté sont des lois célestes. Les directions données à Moïse lorsque le Seigneur était sur le point de promulguer sa loi du haut de Sinaï étaient très strictes à cet égard. «L'Eternel dit à Moïse: Va vers le peuple; sanctifie-les aujourd'hui et demain, et qu'ils lavent leurs vêtements.» (Ex.19:10) Cet ordre leur était donné de peur qu'ils ne se trouvât des impuretés sur leur personne quand ils se présenteraient devant le Seigneur. Dieu est un Dieu d'ordre, et il exige de son peuple l'ordre et la propreté.

Dans aucun cas les enfants d'Israël ne devaient tolérer des impuretés sur leurs vêtements ou sur leur personne. Ceux qui avaient contracté quelque souillure personnelle devaient rester hors du camp jusqu'au soir, puis ils devaient se purifier eux-mêmes et purifier leurs vêtements avant de rentrer. Il leur avait aussi été ordonné de transporter tous leurs détritits à une grande distance du camp. C'était une mesure sanitaire aussi bien qu'une prescription religieuse. Le Seigneur n'exige pas moins de son peuple aujourd'hui qu'autrefois. La négligence au sujet de la propreté engendrera la maladie. La maladie ne vient pas sans cause. Des épidémies et des fièvres violentes ont sévi dans des villages et des villes considérés comme parfaitement salubres, maladies qui ont ruiné la santé de plusieurs, et qui en ont entraîné d'autres à la tombe. Dans bien des cas, les cours et les alentours immédiats des victimes de ces épidémies contenaient les agents de destruction qui envoyaient dans l'atmosphère leurs poisons mortels, poisons qui étaient respirés par la famille et par les voisins. L'ignorance qui existe au sujet des conséquences de la négligence et de l'imprudence sur la santé est étonnante.

Lorsque le clergé d'Ecosse adressa à Lord Palmerston, premier ministre d'Angleterre, une pétition pour le prier de fixer un jour de jeûne et de prière en vue de demander au Seigneur d'éloigner le choléra, ce magistrat répondit: «Nettoyez et désinfectez vos rues et vos maisons, cultivez la propreté et la santé chez les pauvres, et veillez à ce qu'ils soient abondamment pourvus de nourriture et de vêtements; en un mot, recourez à des mesures sanitaires générales intelligentes, et il n'y aura plus lieu de recourir au jeûne et à la prière. Ne vous attendez pas à ce que le Seigneur exauce vos prières jusqu'à ce que vous ayez pris garde à ces mesures préventives qui sont les siennes.»

Ce n'est pas Dieu qui a fait venir sur nous les fléaux nombreux dont les mortels héritent maintenant. C'est notre propre folie qui nous prive de bien des choses précieuses, de bien des choses qui sont d'une valeur incalculable pour le maintien de la santé quand on en fait un usage convenable. Voulez-vous rendre votre intérieur agréable et invitant? Egayez-le par l'air pur et le soleil. Enlevez des fenêtres vos lourds rideaux, ouvrez les volets et les fenêtres, et jouissez des rayons dorés du soleil, même si cela doit vous en coûter les couleurs de vos tapis.

Certaines maisons ont été meublées à grands frais, mais bien plus en vue de la satisfaction de l'orgueil qu'en vue du confort, de la commodité et de la santé de la famille. Les meilleures pièces sont maintenues fermées et sombres, de peur que la lumière défraîchisse les riches ameublements, décolore les tapis, ou ternisse les tableaux. Quand des amis sont introduits dans ces pièces précieuses, ils courent le risque de prendre des refroidissements à cause de l'humidité dont leur atmosphère est chargée. Salons et chambres à coucher sont maintenus fermés pour les mêmes raisons. Les chambres à coucher devraient être spacieuses, et construites de manière à ce que l'air puisse y circuler librement jour et nuit. Après une nuit passée dans une pièce mal aérée, on s'éveille enfiévré et épuisé. C'est la conséquence du défaut d'une quantité suffisante d'air pur. Quiconque couche dans un lit qui n'est pas souvent exposé à l'air et au soleil le fait au péril de sa

santé, et souvent même de sa vie. On devrait laisser pénétrer chaque jour, dans chaque pièce de la maison, un flot de lumière et laisser circuler librement l'air plusieurs heures durant. Si vous jouissez de la présence de Dieu, si vous avez des coeurs sincères et aimants, alors votre humble demeure, illuminée par les rayons du soleil, abondamment pourvue d'air pur et égayée par une hospitalité large et désintéressée, sera pour les vôtres et les voyageurs lassés un paradis ici-bas.

Un lavage complet au saut du lit serait très salulaire à la plupart des gens. Ce lavage enlève les impuretés de la peau, maintient celle-ci humide et souple, et contribue ainsi à régulariser la circulation. Les personnes en santé ne devraient négliger des lavages fréquents sous aucun prétexte. Qu'on soit en santé ou non, la respiration est facilitée par le bain, et une vigueur nouvelle est communiquée à la fois au corps et à l'esprit. Les muscles deviennent plus flexibles, et toutes les facultés intellectuelles deviennent plus lucides. Le bain est un calmant des nerfs. Au lieu d'exposer aux refroidissements, il nous met à même d'y résister, parce qu'il régularise la circulation; le sang est amené à la surface de la peau, et le fluide vital accomplit plus librement et plus régulièrement sa course.

Une cour embellie par des arbres au riche feuillage et des arbustes, à une certaine distance de la maison, exerce une heureuse influence sur la famille, et, si l'on en prend soin, ces arbres ne seront pas préjudiciables à la santé. Mais les arbres et les arbustes qui sont tout près des maisons, rendent celles-ci malsaines; parce qu'ils entravent la libre circulation de l'air, et excluent les rayons du soleil. Il s'ensuit que la maison devient humide, surtout par des temps pluvieux. Ceux qui y couchent sont affligés de rhumatisme, de névralgie et de troubles des voies respiratoires. Lorsque les feuilles tombent en grande quantité, elles se décomposent et empoisonnent l'atmosphère si l'on n'a pas soin de les enlever aussitôt. Autant que possible, il faut choisir, pour construire les maisons, des éminences. Si l'on construit une maison là où l'eau stationnera par les temps pluvieux, et ne se dissipera

qu'à la longue, des miasmes nocifs s'élèveront du sol humide, miasmes qui occasionneront des maux de gorge, des fièvres, des angines, et des maladies de poitrine.

Plusieurs supposent que Dieu les gardera de la maladie par la simple raison qu'ils le lui demandent. Mais Dieu n'exaucera pas les prières de ceux qui n'ont pas égard aux lois de la vie, parce qu'ils ne témoignent pas de leur foi par leurs oeuvres. Quand on fait tout ce qui dépend de soi pour cultiver la santé, on est en droit de s'attendre à d'heureux résultats, et l'on peut demander à Dieu avec foi de bénir ses efforts. Et il exaucera nos prières si son nom peut être ainsi glorifié. Mais que chacun comprenne qu'il a quelque chose à faire. Dieu n'opérera pas un miracle pour préserver de la maladie ceux qui, par leur négligence des lois de l'hygiène, suivent une voie qui les conduira fatalement à la maladie.

Les chrétiens en général travaillent trop, sans s'accorder des périodes de repos. La récréation est nécessaire pour ceux qui se livrent à des travaux physiques, mais elle est plus nécessaire encore pour les personnes qui travaillent surtout de l'esprit. Ce n'est nécessaire ni à notre salut, ni à la gloire de Dieu d'avoir l'esprit constamment tendu, même pour s'occuper des thèmes religieux. Il est des divertissements tels que le jeu des cartes, la danse, le théâtre, etc., que nous ne pouvons approuver, parce que le ciel les condamne. Ils sont la cause de grands maux. Par leur tendance à l'excitation, ils provoquent chez certaines personnes la passion du jeu et poussent à la dissipation. Tous les divertissements de cette nature devraient être condamnés par les chrétiens, et remplacés par de ceux qui sont parfaitement inoffensifs. Il existe des divertissements qui sont utiles au corps et à l'esprit. Un esprit éclairé et judicieux trouvera assez de divertissements qui seront non seulement innocents, mais instructifs. Les récréations au grand air et la contemplation des oeuvres de Dieu dans la nature, seront de la plus grande utilité.

Chapitre 15

Fausse impressions concernant l'expérience

L'expérience est le meilleur des professeurs. Une expérience véritable est évidemment supérieure à des connaissances purement théoriques, mais beaucoup se font illusion au sujet de ce qui constitue l'expérience. L'expérience véritable s'obtient par une suite d'expérimentations dirigées avec soin et intelligence, dans lesquelles l'expérimentateur ne se laisse dominer ni par le préjugé, ni par des opinions ou des habitudes préalablement établies. Les résultats sont notés avec une grande sollicitude et un désir ardent d'apprendre, de progresser, et de se réformer sur tous les points où l'on n'agit pas en conformité avec les lois physiques et morales.

Ce que plusieurs gratifient du titre d'expérience n'est pas expérience du tout; c'est simplement la conséquence de leurs habitudes, ou d'une propension suivie nonchalamment et souvent par ignorance. Ils n'ont pas mis à l'épreuve, par une expérimentation impartiale, les principes qui étaient en jeu. L'expérience qui est en opposition avec la loi naturelle, -- qui est en conflit avec les principes immuables de la nature, -- ne mérite aucune créance. La superstition, qui est un fruit d'une imagination malade, est souvent en conflit avec la raison et les principes scientifiques. Plusieurs personnes considèrent comme une folie ou une cruauté dont elles ont à souffrir que l'on se permette de révoquer en doute ce qu'elles ont appris par leur expérience personnelle. Mais des expériences mal dirigées sont une source d'erreur des plus fécondes. Nombre d'invalides le sont pour la vie uniquement parce qu'il n'est pas possible de leur faire comprendre qu'ils ne doivent pas se baser sur leur expérience.

Des hommes et des femmes sont souvent enchaînés par des coutumes erronées qui les retiennent comme des chaînes de fer; et il arrive

fréquemment qu'ils justifient ces coutumes par ce qu'ils appellent leur «expérience.» Plusieurs des habitudes les plus grossières sont ainsi justifiées. Nombre de personnes ne parviennent jamais au degré de développement physique, mental et moral auquel elles pourraient atteindre, parce qu'elles se cramponnent obstinément à une expérience qui est en contradiction avec les faits les plus clairement révélés. Des hommes et des femmes dont les habitudes nuisibles ont compromis la santé et ébranlé la constitution, recommanderont à d'autres leur manière de faire comme excellente, alors que c'est précisément leur expérience qui les a privés de la santé et de la vigueur. Dès que vous tentez de les instruire, ils se cantonnent derrière leur expérience pour soutenir leur manière d'agir.

C'est sur ce point que nous avons rencontré les plus grandes difficultés dans le domaine religieux. Les faits les plus clairs peuvent être établis, les vérités les plus évidentes de la Parole de Dieu peuvent être présentées; mais les oreilles et le coeur restent fermés, et l'argument péremptoire qui est opposé à tout est: «Mon expérience." Les uns diront: «Le Seigneur m'a béni dans mes croyances; elles ne peuvent par conséquent pas être erronées.» On s'attache à son expérience pour rejeter les vérités les plus ennoblissantes et les plus sanctifiantes de la Bible.

Balaam demanda à Dieu s'il pouvait maudire Israël. Il désirait vivement en obtenir l'autorisation, parce que la promesse d'une grande récompense était attachée à cet acte. Mais Dieu lui dit positivement: «Ne va pas.» Une seconde fois Balaam est invité à aller maudire Israël par des messagers plus considérés que les premiers, et qui lui apportent la promesse d'une récompense plus grande encore. Dieu lui avait révélé sa volonté à cet égard; mais il convoitait la récompense avec tant d'ardeur qu'il s'aventura de demander à Dieu une seconde fois s'il ne lui permettrait pas d'aller. Il obtint la permission qu'il sollicitait. Il fit alors des expériences étonnantes; mais qui est-ce qui tiendrait à passer par un chemin analogue?

On pourrait citer bien des exemples pour établir comment nombre de personnes ont été trompées par ce qu'elles prennent pour leur expérience.

Chapitre 16

Consulter les docteurs spirites

Je reçois de temps à autre des lettres dans lesquelles on me demande s'il serait légitime de consulter les médecins spirites ou les somnambules lucides. Ces agents de Satan deviennent si nombreux, et la coutume de recourir à leurs conseils se répand si rapidement qu'il semble nécessaire de faire entendre ici quelques paroles d'avertissement.

Dieu nous a mis à même d'obtenir la connaissance des lois de la santé. Il nous a imposé le devoir de conserver nos facultés physiques dans le meilleur état possible, afin de pouvoir lui rendre un service qu'Il puisse agréer. Ceux qui se refusent à mettre à profit les lumières et les connaissances qui ont miséricordieusement été mises à leur portée rejettent l'un des moyens que Dieu leur a accordés en vue de cultiver la vie spirituelle aussi bien que la vie physique. Ils se placent là où ils seront exposés aux séductions de Satan.

Ils sont nombreux en ce siècle, et en cette nation qui se pique de christianisme; ils sont nombreux, dis-je, ceux qui s'adressent aux mauvais esprits plutôt que de mettre leur confiance en la puissance du Dieu vivant. La mère qui veille au chevet de son enfant malade pousse ce cri: «Je n'en puis plus. N'y a-t-il pas quelque docteur qui puisse guérir mon enfant?» On lui raconte alors les cures merveilleuses opérées par quelque somnambule ou magnétiseur, et elle lui confie son cher enfant; elle le remet aussi certainement entre les mains de Satan que si celui-ci se tenait à ses côtés. Dans nombre de cas, la vie subséquente de l'enfant est dirigée par une puissance satanique qui semble irrésistible.

J'ai entendu une mère supplier un docteur incrédule de sauver son enfant; mais quand je l'encourageai à rechercher le grand Docteur qui peut toujours sauver ceux qui s'approchent de Lui avec foi, elle s'est détournée de moi avec impatience.

Lorsque Achazia, roi d'Israël tomba malade, il donna cet ordre à ses messagers: «Allez, consultez Baal-Zébug, dieu d'Ekron, pour savoir si je guérirai de cette maladie. «Ils rencontrèrent Elie chemin faisant, et au lieu d'entendre le message de l'idole, le roi d'Israël entendit cette sentence terrible du Dieu d'Israël: «Tu ne descendras pas du lit sur lequel tu es monté, car tu mourras.» 1 C'est Christ qui avait poussé Elie à adresser ce message au roi apostat. Jéhova-Emmanuel avait lieu d'être fort mécontent de l'impiété d'Achazia. Qu'est-ce que Christ n'avait pas fait pour gagner le coeur d'Israël et lui inspirer une confiance implicite en Lui? Depuis des siècles il avait manifesté à son peuple une condescendance et un amour sans pareils. Dès le temps des patriarches, il leur avait prouvé qu'il trouvait son «bonheur parmi les fils de l'homme.» 2 Il s'était montré disposé à venir en aide à tous ceux qui le recherchaient sincèrement. «Dans toutes leurs détresses il a été en détresse, et l'ange qui est devant sa face les a sauvés; il les a lui-même rachetés, dans son amour et sa miséricorde.» 3 Israël s'était néanmoins détourné de Dieu, et il allait maintenant chercher du secours auprès des pires ennemis du Seigneur.

Les Hébreux étaient le seul peuple qui fût favorisé de la connaissance du vrai Dieu. Quand le roi d'Israël envoyait prendre des informations auprès d'oracles païens, il proclamait aux païens qu'il avait plus de confiance en leurs idoles qu'au Dieu de son peuple; le Créateur des cieux et de la terre. De même aussi, ceux qui professent avoir connaissance de la Parole de Dieu le déshonorent lorsqu'ils se détournent de la source de la force et de la sagesse pour solliciter l'assistance ou les conseils des puissances des ténèbres. Si la colère de Dieu a été enflammée contre un roi idolâtre et impie parce qu'il suivait cette voie, comment doit-il considérer un acte identique de la part de

ceux qui professent être ses serviteurs?

Plusieurs ne veulent pas se donner la peine nécessaire pour acquérir la connaissance des lois de la vie et des simples moyens curatifs auxquels il faut recourir pour rétablir la santé. Ils ne se placent pas dans les rapports voulus avec la vie. Quand la maladie les visite en conséquence de leurs transgressions des lois de la nature, ils ne s'efforcent pas de revenir de leurs erreurs afin de pouvoir implorer sur eux la bénédiction de Dieu, mais ils ont recours à l'art du médecin. S'ils recouvrent la santé, ils en rendent gloire aux docteurs et aux médicaments. Ils sont toujours prêts à s'incliner devant la puissance et la sagesse humaines, comme s'ils ne connaissaient pas d'autre dieu que la créature,--la poudre et la cendre.

Il y a imprudence à se mettre entre les mains d'un docteur qui n'a pas de crainte de Dieu. Privé de l'influence de la grâce divine, le coeur de l'homme «est trompeur et désespérément malin.»¹ Ils se proposent leur propre gloire. Quelles ne sont pas les iniquités qui ont été pratiquées et les tromperies qui ont été abritées sous le manteau de la profession médicale! Le docteur peut avoir la réputation de posséder une grande sagesse et une habileté consommée, alors qu'il est dissolu, et qu'il transgresse les lois de la santé. Le Seigneur, notre Dieu, nous assure qu'il désire nous faire miséricorde; il nous invite à aller à lui au jour du malheur. De plus, l'enseignement de ces docteurs tend constamment à nous détourner des principes que Dieu nous a donnés au sujet de la santé, et cela tout spécialement sur la question du régime alimentaire. Ils prétendent que nous ne nous nourrissons pas comme il faut, et prescrivent des changements contraires à la lumière que Dieu nous a donnée. Mes frères, comment le Seigneur peut-il nous accorder sa bénédiction quand nous allons nous placer sur le terrain de l'ennemi?

Pourquoi a-t-on tant de peine à se confier en Celui qui a créé l'homme, et qui peut, par un. attouchement, un mot, un regard, guérir n'importe quelle maladie? Qui est-ce qui est plus digne de notre confiance que Celui qui a fait

un si grand sacrifice en vue de notre rédemption? Notre Seigneur nous a donné des instructions précises par l'apôtre Jacques, au sujet de notre devoir en cas de maladie. Dès que l'impuissance humaine aura été constatée, Dieu sera le soutien de son peuple. «Quelqu'un parmi vous est-il malade? Qu'il appelle les anciens de l'Eglise, et que les anciens prient pour lui, en l'oignant d'huile au nom du Seigneur; la prière de la foi sauvera le malade, et le Seigneur le relèvera; et s'il a commis des péchés, il lui sera pardonné.» 1 Si ceux qui professent être disciples du Seigneur avaient autant de confiance en Dieu que dans les instruments de Satan, ils expérimenteraient la puissance vivifiante du Saint-Esprit dans leur corps et dans leur esprit.

Dieu a accordé à son peuple de grandes lumières; il ne s'ensuit pas, néanmoins, que nous soyons hors de l'atteinte de la tentation. Qui sont ceux d'entre nous qui vont prendre conseil du dieu d'Ekron? Considérez ce tableau; il n'est pas une fiction, mais un portrait fidèle. Quels sont ceux d'entre mes lecteurs qui peuvent s'y reconnaître? Un invalide très consciencieux en apparence, mais en réalité fanatique et rempli de lui-même, affiche le plus grand mépris pour les lois de la vie et de la santé que le Seigneur, par un effet de sa bonté, a bien voulu nous faire connaître. Il faut que ses aliments soient apprêtés de manière à satisfaire ses appétits morbides. Plutôt que d'aller à une table où on lui servirait des aliments sains, il ira au restaurant, parce qu'il pourra y satisfaire son appétit sans restriction. Bien qu'il soit un défenseur disert de la cause de la tempérance, il en méconnaît les principes fondamentaux. Il désire la guérison, mais il ne veut pas l'acquérir au prix du renoncement. Cet homme fléchit le genou devant l'autel d'un appétit pervers. Il est idolâtre. Des facultés qui, sanctifiées et ennoblies, pourraient contribuer à la gloire de Dieu, sont affaiblies et deviennent d'une utilité douteuse. Un tempérament irascible, un cerveau qui manque de lucidité et des nerfs délabrés, voilà quelques-unes des conséquences de sa transgression des lois naturelles. Il est incapable et mérite peu de confiance. Quiconque a le courage et la droiture de lui signaler son danger s'attire son déplaisir. Lui fait-on la plus légère remontrance ou la

moindre opposition? il s'armera aussitôt pour le combat. Mais que l'occasion se présente de consulter un homme dont la puissance procède d'une source occulte, il s'adressera aussitôt à lui avec empressement et dépensera sans compter son temps et son argent dans l'espoir d'obtenir l'objet désiré. Il est séduit, infatué. Il fait de la puissance du magicien le sujet de ses louanges, et d'autres sont entraînés par son exemple et ses paroles. Le Dieu d'Israël est ainsi déshonoré, et la puissance de Satan révéree et exaltée.

Au nom de Christ, que ceux qui se réclament de Lui me permettent de leur dire: Demeurez fermes dans la foi que vous avez reçue dès le commencement. «Evitez les discours vains et profanes.» 1Au lieu de mettre votre confiance dans la nécromancie, mettez-la dans le Dieu vivant. La malédiction repose sur le sentier qui conduit soit à Endor, soit à Ekron. Les pieds qui s'aventurent sur ce terrain défendu s'achopperont et tomberont. Il y a en Israël un Dieu qui délivre tous ceux qui sont opprimés. La justice est à la base de son trône.

Ce n'est pas sans péril qu'on s'écarte en quoi que ce soit des instructions du Seigneur. Dès qu'on se sera écarté du sentier clairement marqué du Seigneur, les circonstances s'enchaîneront pour nous entraîner irrésistiblement de plus en plus loin du bon chemin. Une intimité inutile avec ceux, qui ne connaissent pas Dieu nous séduira avant que nous ayons eu le temps de nous en rendre compte. La crainte de froisser les susceptibilités de quelque ami mondain nous empêchera d'exprimer nos sentiments de reconnaissance envers Dieu, ou de reconnaître que nous dépendons de Lui pour toutes choses.

Il faut s'en tenir strictement à la Parole de Dieu. Ses avertissements et ses encouragements, ses menaces et ses promesses nous sont nécessaires. Il nous faut le parfait modèle qui ne se trouve que dans la vie et le caractère de notre Sauveur. Les anges de Dieu garderont ses enfants tant qu'ils suivront le sentier du devoir; mais aucune promesse de ce genre n'est faite à ceux qui, de

propos délibéré, s'aventurent sur le terrain de Satan. Un agent du grand séducteur fera ou dira n'importe quoi en vue d'arriver à ses fins. Peu lui importera de porter le nom de spirite, d'électriseur, ou de magnétiseur. C'est par des prétentions spécieuses qu'il captera la confiance des malavisés. Il prétend posséder la faculté de lire l'histoire de la vie, et de comprendre toutes les difficultés et toutes les afflictions de ceux qui ont recours à ses services. Se déguisant en ange de lumière, alors que la noirceur de l'abîme est dans son cœur, il s'intéresse tout spécialement aux femmes qui recourent à ses conseils. Il leur apprend que tous leurs maux sont le fait d'une union malheureuse. Tel peut être le cas; mais une telle déclaration ne change rien aux circonstances. Il leur déclare qu'elles ont besoin d'amour et de sympathie. Tout en affectant de leur porter le plus grand intérêt, il jette un charme sur ses naïves victimes, et il les captive comme le serpent charme l'oiseau tremblant. Elles tombent bientôt entièrement en son pouvoir, et le péché, la honte et la ruine en sont les terribles conséquences.

Nous ne serons en sécurité que lorsque nous respecterons les anciennes bornes. «A la loi et au témoignage! Si l'on ne parle pas ainsi, il n'y aura point d'aurore pour le peuple.»¹

Chapitre 17

Notre oeuvre actuelle

Il ne faut pas seulement apprendre à vivre d'une manière conforme aux lois de la santé, mais aussi à enseigner à d'autres la bonne voie. Plusieurs chrétiens avancés sont dans une ignorance lamentable au sujet de l'hygiène et de la tempérance. Ils ont besoin d'être enseignés ligne sur ligne, précepte sur précepte. Il faut que le sujet leur soit clairement exposé. Cette question ne doit pas être négligée sous prétexte qu'elle est secondaire; car presque chaque famille a besoin d'être réveillée à ce sujet. Il faut. que la conscience parle et prescrive le devoir de pratiquer les principes d'une véritable réforme. Dieu exige de son peuple qu'il soit tempérant en toutes choses. Celui qui ne pratique pas la véritable tempérance ne voudra, ni ne pourra se soumettre à l'influence sanctifiante de la vérité.

Les pasteurs devraient considérer comme un devoir de s'instruire sur cette question. Ils ne devraient pas la passer sous silence, ni se laisser décourager par ceux qui les appelleront extrémistes. Qu'ils s'efforcent d'apprendre ce qui constitue la véritable réforme hygiénique, et qu'ils en enseignent les principes par la parole et par une vie conséquente. Il faudrait profiter des grands rassemblements pour donner des instructions sur l'hygiène et la tempérance. Efforcez-vous de tenir en éveil et l'intelligence et la conscience. Prenez à réquisition toutes les bonnes volontés pour vous seconder dans cette oeuvre, puis continuez votre mission par la presse. Instruisez, instruisez encore, instruisez toujours, tel est le conseil que je donne aux apôtres de la réforme hygiénique.

Dans toutes les missions, on devrait avoir pour présider aux arrangements domestiques des femmes intelligentes et sachant apprêter les aliments d'une manière à la fois appétissante et hygiénique. La table devrait

être abondamment pourvue des aliments les meilleurs. S'il se trouve à table des personnes au goût pervers, qui croient avoir besoin de thé, de café, de condiments et de mets malsains, éclairez-les. Efforcez-vous d'éveiller leur conscience. Exposez-leur les principes de l'hygiène d'après la Bible. Là où l'on peut se procurer suffisamment de bon lait et de fruits, celui qui mange de la viande est rarement excusable; il n'est pas nécessaire de ravir la vie à n'importe quelle créature de Dieu pour subvenir aux besoins ordinaires de la vie. Dans certains cas de maladie ou d'épuisement, on peut penser devoir faire usage de viande; mais il faut alors prendre de grandes précautions pour s'assurer que la viande dont on fait usage est saine. La question de savoir si la prudence ne devrait pas nous porter à nous abstenir entièrement de viande dans le temps où nous vivons mérite la plus sérieuse considération. Il vaudrait mieux ne jamais toucher à la viande que de faire usage de la chair d'un animal malade. J'ai quelquefois mangé de la viande quand je ne trouvais pas la nourriture dont j'avais besoin; mais j'en ai de plus en plus peur.

Lorsque Dieu fit sortir Israël du pays d'Egypte, son intention était de les établir dans le pays de Canaan comme un peuple pur, heureux et sain. Considérons les moyens dont il se servit pour parvenir à ses fins. Il les soumit à une discipline qui, joyeusement acceptée, eût assuré leur bonheur aussi bien que celui de leur postérité. Il les priva presque absolument de la chair des animaux. En réponse à leurs clameurs, il leur procura de la viande peu avant leur arrivée en Sinaï, mais pour un jour seulement. Il eût été aussi facile à Dieu de leur procurer de la viande que de la manne, mais Dieu refusait la viande à son peuple pour son bien. Il voulait donner à son peuple une nourriture mieux adaptée aux besoins de l'organisme que celle à laquelle plusieurs s'étaient habitués en Egypte. L'appétit pervers devait être ramené à l'état normal, afin que chacun pût trouver une saveur agréable aux aliments qui avaient été donnés à l'homme à l'origine, - aux fruits de la terre que Dieu avait donnés à Adam et Eve en Eden.

Si Israël avait consenti à surmonter son appétit, conformément aux

restrictions de son Dieu, la faiblesse et la maladie eussent été inconnues parmi ses tribus. Leurs descendants eussent possédé une grande vigueur physique et intellectuelle. Il eussent possédé une connaissance claire de la vérité et du devoir, un prompt discernement et un jugement sain. Mais ce n'est qu'à regret que le peuple obéissait au Seigneur, aussi ne réalisa-t-il pas l'idéal qui lui avait été proposé, et se priva-t-il des bénédictions qui étaient à sa portée. Il murmura au sujet des restrictions que Dieu imposait à son appétit, et se prit à regretter les viandes d'Egypte. Dieu lui accorda la viande qu'il convoitait, mais pour son mal .

Il est évident que Dieu désire nous ramener au point où en étaient nos premiers parents: à ne vivre que des produits naturels de la terre. Le temps n'est pas éloigné où ceux qui attendent le Seigneur abandonneront tout à fait l'usage de la viande. Il ne faut pas perdre de vue ce but, mais de s'y acheminer sans varier. Je ne crois pas qu'en faisant usage de viande, le chrétien agisse conformément à la lumière que Dieu a jugé à propos de faire briller sur notre sentier. Soyons des hommes et des femmes de principes; en notre qualité de réformateurs et de chrétiens, réformons nos goûts et conformons notre régime alimentaire aux directions divines. Nous pourrons alors exercer sur notre entourage une influence qui sera agréable à Dieu.

L'une des raisons pour lesquelles tant de personnes ont abandonné la réforme hygiénique, c'est qu'elles n'ont jamais appris à apprêter convenablement les aliments sains destinés à remplacer le régime auquel elles ont été accoutumées. Elles se sont dégoûtées de la mauvaise cuisine à laquelle elles ont goûté, et on les entend ensuite raconter qu'elles ont essayé de la réforme hygiénique, mais qu'elles ne peuvent pas s'en accommoder. Plusieurs essayent d'adopter la réforme hygiénique, qui n'ont sur ce sujet que des notions insuffisantes; il s'ensuit que leur santé en est altérée et que tous ceux qui ont essayé de la réforme dans ces circonstances finissent par s'en dégoûter. Le devoir de tous ceux qui préconisent les principes de la réforme hygiénique est d'apprendre à bien cuisiner. Ceux qui peuvent jouir des

avantages d'une école culinaire hygiénique bien dirigée feront bien de saisir l'occasion aux cheveux, car cela leur sera avantageux à eux-mêmes et leur sera d'un grand secours pour l'enseigner à d'autres.

Ne vous emparez pas de quelques idées isolées pour en faire une pierre de touche du christianisme d'autrui; ne vous avisez pas de critiquer les personnes qui n'épousent pas toutes vos opinions; mais étudiez le sujet à fond, et efforcez-vous de conformer vos idées et votre vie aux principes de la véritable tempérance chrétienne.

Ils sont nombreux ceux qui tentent de corriger leurs semblables en s'attaquant à ce qu'ils appellent Meurs mauvaises habitudes". Ils se rendent auprès de ceux qu'ils estiment être dans l'erreur et leur signalent leurs défauts, mais ils ne mettent pas en évidence les vrais principes. Il est rare qu'une telle manière de faire porte les fruits désirés. Quand on montre qu'on se propose de corriger ses semblables, il arrive dans la plupart des cas qu'on les met en quelque sorte en demeure de défendre leurs positions, et qu'on fait plus de mal que de bien. Celui qui assume la position de censeur s'expose aussi au danger. Celui qui croit devoir réprimander les autres tombe facilement dans le travers de voir partout du mal, de passer son temps à chercher les défauts de ses semblables, et d'en faire le sujet de ses méditations et de ses entretiens. Ne vous accoutumez pas à surveiller vos semblables pour mettre en évidence leurs fautes et exposer leurs erreurs. Apprenez-leur à former de meilleures habitudes par la puissance de votre exemple.

Qu'on ne perde pas de vue un seul instant que le but de la réforme hygiénique est d'assurer le plus haut développement possible de l'esprit, de l'âme et du corps. Toutes les lois naturelles - qui sont les lois de Dieu - sont destinées à notre bien. En leur obéissance, on trouvera le bonheur dans cette vie, et on se facilitera singulièrement la préparation à faire en vue de la vie à venir.

Il y a des sujets d'entretien plus intéressants .que les fautes et les faiblesses d'autrui. Parlez de Dieu et de ses oeuvres merveilleuses. Etudiez dans toute la nature les manifestations de son amour et de sa sagesse. Etudiez le chef-d'oeuvre qui s'appelle le corps humain, et les lois qui le régissent. Ceux qui discernent les preuves de l'amour de Dieu, qui ont quelque intelligence de la sagesse et de la nature bienfaisante de ses lois, et des bénédictions qui en découlent pour ceux qui y obéissent, en viendront à considérer leurs devoirs et leurs obligations sous un tout autre jour. Au lieu de considérer la soumission aux lois de la santé comme un acte de renoncement, ils la considéreront comme un privilège inestimable.

On peut faire beaucoup de bien en enseignant à toutes les personnes avec lesquelles on entre en contact, non seulement les traitements les plus efficaces en cas de. maladie, mais aussi les moyens de prévenir la maladie et la souffrance. Le docteur qui s'efforce de faire comprendre à ses patients la nature et les causes des maladies, et qui leur indique les moyens de prévenir les maladies peut avoir une tâche ardue; mais s'il est un réformateur consciencieux, il parlera clairement des conséquences ruineuses qui résultent de la satisfaction du goût ou de la mode dans le manger, le boire, le vêtement, aussi bien que du surmenage, qui ont amené les patients là où ils sont. Il n'aggravera pas encore le mal en prescrivant des médicaments jusqu'à ce que la nature épuisée abandonne la partie; mais il apprendra aux patients à former des habitudes correctes, et à collaborer avec la nature dans son oeuvre de restauration par l'usage judicieux de ses simples moyens curatifs.

Dans tous les établissements médicaux, on devrait prendre à coeur de donner aux patients des instructions au sujet des lois de la santé. Patients et gardes-malades devraient recevoir des instructions approfondies sur les principes de l'hygiène et de la réforme hygiénique. Il faut pour ce travail du courage moral; car si les travaux faits dans ce but sont utiles à plusieurs, d'autres en seront scandalisés. Mais le véritable disciple de Christ, celui dont

les sentiments sont les mêmes que ceux de Dieu, étudiera toujours, et répandra sans se lasser autour de lui la connaissance; il s'efforcera d'élever ses semblables au-dessus des erreurs qui ont cours dans le monde.

Bien des préjugés qui éloignent le monde de la vérité évangélique pourraient tomber si l'on prêtait une plus grande attention à la réforme hygiénique. Dès qu'une personne s'intéresse à ce sujet, la voie est ouverte pour d'autres vérités. Si l'on voit que nous sommes intelligents au sujet de la santé, on sera plus enclin à nous croire bien fondés dans la foi.

Cette branche de l'oeuvre de Dieu n'a pas reçu l'attention à laquelle elle avait droit, et, grâce à cette négligence, on a beaucoup perdu. Si l'Eglise s'intéressait davantage aux réformes par lesquelles Dieu lui-même s'efforce de la préparer en vue du retour de son Rédempteur, son influence serait beaucoup plus puissante. Dieu a parlé à son peuple, et il désire que sa voix soit entendue. Bien que la réforme hygiénique ne soit pas précisément le message évangélique pour notre temps, elle lui est intimement unie. Ceux qui prêchent l'Evangile devraient prêcher aussi la réforme hygiénique. C'est un sujet que nous devons comprendre pour être prêts en vue des événements qui sont imminents. Il faut donc lui réserver une place importante dans nos préoccupations. Satan et ses anges font tous leurs efforts pour enrayer cette oeuvre de réforme, et ils n'épargneront rien en vue de susciter des difficultés à ceux qui s'en occupent de tout coeur. Néanmoins, que nul ne se laisse aller au découragement; que nul ne se lasse dans ses efforts à cause des obstacles. Le prophète Esaïe décrit en ces termes une des caractéristiques de Christ: «Il ne se découragera point et ne se relâchera point, jusqu'à ce qu'il ait établi la justice sur la terre.»¹ Que ses disciples ne parlent donc pas de leurs échecs ni de découragement, mais qu'ils se souviennent du prix qui a été donné pour la rédemption de l'homme afin qu'il ne périsse pas, mais qu'il ait la vie éternelle.

Chapitre 18

Ivresse intellectuelle

Une question très importante et qui demande une réponse réfléchie, c'est celle-ci: Que liront nos enfants? «J'éprouve une profonde tristesse et suis vivement préoccupée lorsque je trouve dans des familles chrétiennes des journaux dont les feuilletons ne peuvent donner aucun enseignement utile. J'ai suivi de près des personnes qui ont donné libre cours à leur goût pour les lectures fictives. Elles ont eu l'occasion d'entendre annoncer les vérités de la Parole de Dieu, et d'apprendre à connaître les raisons de notre foi; mais elles sont arrivées à l'adolescence sans avoir jamais expérimenté la véritable piété. Lorsque ces chers enfants et ces chères jeunes personnes édifient leur caractère, ils ont un besoin pressant des précieux matériaux qui s'appellent l'amour et la crainte de Dieu, et la connaissance de Jésus-Christ. Mais beaucoup ne possèdent pas une connaissance intelligente de la vérité telle qu'elle est en Jésus. Ils ont repu leur intelligence d'histoires à sensation. Ils ont vécu et vivent encore dans un monde fictif, et sont par conséquent disqualifiés pour les devoirs de la vie pratique. J'ai observé des enfants auxquels on avait permis de lire de ces ouvrages. Soit qu'ils se trouvent à la maison ou au dehors, ils sont ou remuants ou songeurs, et sont incapables de tenir une conversation élevée. Les facultés les plus nobles, celles qui sont destinées à l'acquisition des thèmes les plus élevés, ont été dégradées par la contemplation de sujets futiles, si ce n'est pires encore. Maintenant, de tels sujets répondent pleinement aux aspirations du lecteur de romans qui n'a plus ni le désir, ni le pouvoir de s'élever plus haut. Les pensées et les conversations religieuses sont devenues insipides pour lui. Les aliments intellectuels dont il a appris à jouir exercent une influence corruptrice et engendrent des pensées impures et sensuelles. Mon coeur est ému de compassion pour ces âmes, quand je vois tout ce qu'elles perdent en négligeant les occasions qu'elles auraient d'apprendre à connaître Christ,

notre unique espérance de vie éternelle. Quelle quantité de temps précieux elles perdent, temps qu'elles pourraient employer à étudier le Modèle de la véritable bonté,

J'ai connu personnellement des personnes qui avaient perdu la rectitude de leur jugement par des lectures fictives. Elles traversent le cours de la vie avec une imagination malade, qui grossit à plaisir chaque petite difficulté. Des choses auxquelles un esprit sain et sensé ne prendrait pas garde deviennent, sous la loupe de leur imagination, des épreuves insupportables ou d'insurmontables obstacles. Pour elles, la vie est enveloppée de ténèbres inextricables.

Ceux qui se sont accoutumés à dévorer des histoires à sensation, énervent leur vigueur intellectuelle et se rendent impropres pour des pensées fortes et des recherches patientes. Il est des hommes et des femmes qui se trouvent en ce moment vers le déclin de la vie, et qui n'ont jamais pu guérir des effets de l'intempérance dans la lecture. L'habitude, formée dès l'enfance, a crû avec eux et s'est fortifiée avec eux; et leurs efforts en vue de s'en affranchir, quelque déterminés qu'ils aient été, n'ont été couronnés que d'un succès partiel. Plusieurs n'ont jamais recouvré leur vigueur intellectuelle originelle. Tous leurs efforts en vue de devenir des chrétiens pratiques restent à l'état de projets. Impossible d'être chrétien tout en continuant à repaître son intelligence de lectures fictives. Les effets physiques de la lecture des romans sont presque aussi désastreux que les effets intellectuels. Le système nerveux est inutilement fatigué par cette passion pour la lecture. Nombre de jeunes gens et même d'adultes doivent d'être affligés de paralysie uniquement à leur passion pour la lecture. L'esprit a été maintenu dans un état permanent de tension jusqu'à ce que le mécanisme délicat du cerveau affaibli ait été incapable de continuer à fonctionner, et la paralysie en a été la conséquence.

Le goût moral de celui qui s'habitue à la lecture des histoires à sensation se pervertit, et son intelligence ne trouve de tranquillité que dans

l'absorption de cette nourriture légère et malsaine. J'ai vu des jeunes filles professant servir Christ qui se croyaient réellement malheureuses si elles n'avaient pas sous la main quelque roman ou quelque feuilleton. L'intelligence s'habitue à ces lectures stimulantes, comme l'organisme de l'ivrogne aux boissons alcooliques. Ces jeunes personnes ne possèdent pas de piété vivante; elles ne font briller sur le sentier de leurs amies aucun rayon de lumière, qui puisse les conduire à la source de toute connaissance. Elles n'ont jamais éprouvé des sentiments religieux sérieux. Si cette littérature néfaste n'avait pas toujours été à leur portée, il y aurait eu espoir de réforme pour elles; mais elles en sentaient un besoin impérieux, besoin auquel elles s'empressaient de donner satisfaction.

Je suis navrée devoir des jeunes gens et des jeunes filles manquer ainsi leur carrière terrestre, et perdre l'occasion d'acquérir des expériences qui les qualifieraient en vue d'une vie éternelle en compagnie des intelligences célestes. On ne saurait trouver pour eux un qualificatif plus juste que celui « d'ivrognes intellectuels ». L'intempérance dans la lecture exerce sur le cerveau une influence tout aussi pernicieuse que l'intempérance dans le manger et le boire.

Le meilleur moyen de prévenir la croissance de ce mal, c'est de prendre ses avances pour occuper le sol. Il faut cultiver l'esprit avec le plus grand soin et la plus grande vigilance, et y jeter la précieuse semence de la vérité biblique. Dans sa miséricorde infinie, le Seigneur nous a révélé dans les Ecritures l'idéal de la sainteté. Il nous dénonce les péchés qu'il faut éviter; il nous explique le plan du salut, et indique le sentier du ciel. Il a poussé de saints hommes à coucher par écrit, à notre intention, les dangers dont notre sentier est entouré, et les moyens de les éviter. Ceux qui se conforment à ses injonctions, qui sondent les Ecritures, ne seront pas laissés dans l'ignorance au sujet de ces choses. Au milieu des périls des derniers jours, chacun des membres de l'Eglise du Christ devrait avoir une connaissance précise des bases de son espérance et de sa foi, - connaissance qui n'est certes pas

difficile à acquérir. Nous trouverons des sujets abondants de méditation, si nous voulons croître dans la grâce et dans la connaissance de notre Seigneur Jésus-Christ.

Nous sommes des êtres bornés, mais nous devons plonger les regards dans l'infini. Il faut que l'intelligence s'exerce dans la contemplation de Dieu et du plan merveilleux qu'il a établi en vue de notre salut. L'âme sera ainsi élevée au-dessus des sujets terrestres et terre à terre, et s'ennoblira par la contemplation des réalités éternelles. La pensée que, dans la Parole de Dieu, nous nous trouvons en présence du grand Créateur de l'univers, qui a créé l'homme à son image, poussera l'esprit dans un champ de méditation des plus larges et des plus élevés. La pensée que l'oeil de Dieu veille sur nous, qu'Il nous aime, et que la grandeur de sa sollicitude pour nous l'a poussé à donner son Fils bien-aimé pour nous racheter et nous empêcher de périr misérablement, est certainement grande; or, celui qui ouvre son coeur pour accepter et contempler des thèmes de cette élévation, ne pourra jamais trouver de satisfaction dans la lecture et la méditation de nouvelles sensationnelles et triviales.

Si l'on étudiait la Bible comme on le devrait, on deviendrait plus fort au point de vue intellectuel. Les sujets dont traite la Parole de Dieu, la noble simplicité de son langage, les thèmes élevés qu'elle propose à notre méditation, tout cela développe chez l'homme des facultés qui ne pourraient, par aucun autre moyen, atteindre à un tel degré de développement. Dans la Bible, un champ illimité est ouvert à l'imagination. On sera plus pur et l'on aura des sentiments plus nobles après avoir contemplé ses grands thèmes, et s'être familiarisé avec ses images hardies et sublimes, qu'après avoir lu n'importe quel ouvrage d'origine purement humaine, pour ne rien dire de ceux qui sont d'une moralité douteuse. Jamais les jeunes intelligences n'atteindront au degré de développement le plus élevé tant qu'elles négligeront la source la plus excellente de la sagesse: la Parole de Dieu. La raison pour laquelle nous n'avons pas plus d'esprits distingués, d'hommes

d'élite, c'est que Dieu n'est pas craint, Dieu n'est pas aimé, les principes de la religion ne sont pas pratiqués dans la vie comme ils devraient l'être.

Dieu veut que nous profitons de tous les moyens pour cultiver et fortifier nos facultés intellectuelles. Nous avons été créés en vue d'une existence plus élevée, plus noble, que celle dont nous jouissons actuellement. Nous nous préparons actuellement en, vue d'une vie future et immortelle. Où trouver des thèmes plus grands, des sujets plus intéressants, des vérités plus sublimes que dans la Bible? Ces vérités opéreront une oeuvre puissante en faveur de l'homme, si seulement il consent à les suivre. Mais combien peu on étudie la Bible! La moindre bagatelle est un prétexte suffisant pour détourner l'attention de ses grands thèmes. Une lecture plus assidue de la Bible, une intelligence plus claire de ses vérités, nous rendraient plus éclairés et plus intelligents. Une énergie nouvelle est communiquée à l'âme qui sonde ses pages. Des anges du monde de la lumière se tiennent auprès de celui qui cherche avec ardeur la vérité, pour agir sur son esprit et l'illuminer. Celui qui tâtonne dans les ténèbres parviendra à la lumière en se familiarisant avec les Ecritures.

Chapitre 19

Pureté sociale

«Heureux ceux qui ont le coeur pur, car ils verront Dieu!» 1 L'homme est déchu, et l'oeuvre de sa vie, peu importe que celle-ci soit longue ou courte, doit être de recouvrer par Christ ce qu'il a perdu par le péché: l'image de Dieu. Cette oeuvre exige une transformation complète de l'âme, du corps et de l'esprit. Par un effet de sa miséricorde, Dieu envoie à l'homme des rayons de lumière pour lui montrer sa véritable position; mais s'il ne veut pas marcher dans la lumière, il devient évident qu'il prend plaisir aux ténèbres. Il évite la lumière, de peur que ses oeuvres ne soient condamnées.

L'état du monde offre à nos yeux un tableau bien propre à nous faire frémir. L'immoralité règne partout. La sensualité est le péché mignon de nos jours. Jamais le vice n'a levé sa hideuse tête avec autant de hardiesse que maintenant; sa puissance et le nombre de ses partisans découragent presque les partisans de la vertu. L'homme qui ne possédera pas quelque chose de plus que la force humaine pour résister au courant du mal sera vaincu et entraîné à la perdition.

Mais ce n'est pas en un seul instant que l'on descend des hauteurs sereines de la pureté et de la sainteté jusque dans les bas-fonds de la corruption et du crime. Il faut du temps à des créatures faites à l'image de Dieu pour en arriver à reproduire les attributs de Satan. C'est par la contemplation que nous sommes changés. Bien qu'il ait été fait à l'image de son Créateur, l'homme peut s'accoutumer au mal à tel point que le péché qui lui inspirait d'abord le plus profond dégoût lui deviendra désirable. Dès l'instant où il cesse de veiller et de prier, la citadelle - le coeur - n'est plus gardée, et il devient le jouet du péché et du crime. Il faut être constamment en guerre contre l'esprit charnel; il faut aussi s'assurer le concours de la grâce

souveraine de Dieu dont l'influence ennoblissante élèvera l'esprit et l'accoutumera à la méditation des thèmes purs et saints.

Une grande proportion des êtres humains que l'on rencontre de tous côtés sont en malédiction au monde. Ils ne vivent que pour eux-mêmes, et sont adonnés, âme et corps, à la dissolution et à la corruption. Quelle terrible censure que ces vies pour les mères qui ont fléchi le genou devant l'autel de la mode; qui ont négligé de cultiver leur esprit et de tailler leur caractère sur le divin Modèle, et qui ont ainsi négligé de se préparer en vue de la mission sacrée qui leur a été confiée : d'élever leurs enfants dans les voies du Seigneur.

Il est presque impossible de faire comprendre aux âmes endormies l'empire que Satan exerce sur les esprits. Elles ne se rendent pas non plus un juste compte de la corruption qui règne tout autour d'elles. Satan les a aveuglées et plongées dans une sécurité charnelle. L'iniquité abonde, et elle ne reste pas dans le seul camp des incrédules et des moqueurs: plusieurs chrétiens de profession en sont aussi coupables. Leur amour s'est refroidi. Hélas! combien peu ils sont nombreux, même parmi les chrétiens de profession, ceux qui font le bien parce qu'il est bien, et qui évitent le mal, même lorsque l'opinion publique ne les y oblige pas!

Le sage Salomon lui-même fut vaincu dans la bataille entre la corruption intérieure et les tentations extérieures. Il avait commencé son règne sous des auspices favorables. Il était chéri de Dieu; et, s'il était resté vertueux, il eût pu achever ses jours au sein de la prospérité et des honneurs. Mais il se laissa entraîner à la licence. Dans sa jeunesse, il avait mis en Dieu sa confiance et s'était attendu à lui pour la sagesse; et Dieu lui accorda une force et une sagesse qui étaient pour le monde un objet d'étonnement. Sa renommée se répandit dans tous les pays. Mais arrivé au déclin de l'âge, il abandonna les principes et se plaça ainsi sur le terrain de l'ennemi; il s'est séparé de Dieu, la base et la source de sa force; il a perdu sa fermeté de

caractère et a vacillé, comme un jeune homme sans expérience, entre le bien et le mal. L'amour des femmes était son grand péché. Cette passion, qu'il ne s'attacha pas à contrôler, parvenu à l'âge mûr, lui fut en piège.

Il prit un grand nombre de femmes, dont quelques-unes étaient filles de rois païens; et elles l'entraînèrent à l'idolâtrie. Dans sa jeunesse, la sagesse lui avait été plus précieuse que l'or, même que beaucoup d'or d'Ophir. Mais, hélas! les passions charnelles remportèrent la victoire. Il fut séduit et entraîné à l'abîme par des femmes. Quel avertissement! Quelle démonstration de la nécessité de posséder jusqu'à la fin la puissance de Dieu! Il est imprudent de se permettre le moindre écart de la plus stricte intégrité.

«Que le péché ne règne donc point dans votre corps mortel, et n'obéissez pas à ses convoitises. Ne livrez pas vos membres au péché, comme des instruments d'iniquité; mais donnez-vous vous-mêmes à Dieu, comme étant vivants de morts que vous étiez, et offrez à Dieu vos membres, comme des instruments de justice.» 1 Chrétiens de profession, la seule lumière qui jaillit de ce passage suffirait pour vous laisser sans excuse lorsque vous vous laissez diriger par vos passions charnelles. La Parole de Dieu est suffisante pour éclairer l'esprit le plus enténébré, et elle peut être comprise par tous ceux qui désirent la comprendre. Malgré cela, Dieu envoie encore des docteurs qui montrent encore à son peuple, dans les termes les plus clairs, quelles sont les portions des Ecritures qu'il foule aux pieds. Et encore, la lumière est souvent repoussée. Les esclaves de leurs propres convoitises continuent à prendre plaisir à l'injustice, malgré les jugements que Dieu dénonce contre ceux qui s'adonnent à de telles choses.

Certaines personnes auront assez de franchise pour reconnaître que c'est mal de suivre leurs inclinations charnelles, mais elles s'excuseront eu disant qu'elles ne peuvent pas vaincre leurs passions. Il faut reconnaître qu'un tel aveu est souverainement triste dans la bouche d'un chrétien. «Quiconque prononce le nom du Seigneur, qu'il s'éloigne de l'iniquité²» Pourquoi cette

faiblesse? - Parce qu'on s'est soumis si longtemps à ses appétits dépravés qu'on n'a plus aucun empire sur soi-même; - parce que les passions les plus basses de la nature ont pris les rennes du gouvernement, et que le sens moral qui devrait être la puissance dirigeante s'en est allé. La sensualité a détruit les aspirations à la sainteté, et desséché la spiritualité. L'âme est réduite au plus abject esclavage.

Les liens sacrés du mariage sont souvent un voile dont on se sert pour recouvrir les péchés les plus odieux. Des hommes et des femmes professant la piété lâchent le frein à leurs passions, et se mettent ainsi au niveau des animaux. Les facultés que Dieu leur a confiées pour qu'ils les conservent saintes et nobles, ils en abusent honteusement. Néanmoins, ils prétendent ne pas faire de mal. La santé et la vie sont sacrifiées sur l'autel de la convoitise. Les facultés les plus élevées et les plus nobles sont placées sous le joug avilissant de la sensualité. Ceux qui pèchent ainsi peuvent ne pas prévoir les conséquences de leur conduite. S'ils pouvaient se rendre compte de la somme de souffrances qu'ils attirent sur leur tête et sur celle de leurs enfants, ils en seraient alarmés, et quelques-uns, au moins, se détourneraient de la voie qui attire sur eux des maux aussi effrayants. L'existence de plusieurs est rendue si misérable que, pour eux, la mort serait préférable à la vie; et plusieurs meurent prématurément, ayant honteusement sacrifié leur vie aux passions les plus basses.

Par un tel usage des rapports matrimoniaux, les passions bestiales sont fortifiées; et, dans la proportion où elles se fortifient, les facultés morales et intellectuelles s'affaiblissent. La spiritualité est vaincue par la sensualité. Le caractère ainsi formé par les parents est transmis aux enfants qui viennent au monde avec un sens moral affaibli et dominés par les passions inférieures. La grossière sensualité des parents est transmise aux enfants. Satan s'efforce d'abaisser l'idéal de la pureté, et d'affaiblir l'empire sur soi-même de ceux qui entrent dans les liens du mariage, parce qu'il sait que là où les passions inférieures montent, les facultés morales baissent et il n'a pas besoin de se

mettre en souci au sujet de leur croissance spirituelle. Il sait de science certaine qu'il ne pourra jamais mieux réussir à apposer son sceau odieux sur leur progéniture, et qu'il peut ainsi plus facilement agir sur son caractère que sur celui des parents.

Si ceux-là mêmes au milieu desquels on serait en droit de s'attendre à trouver quelque chose de mieux, sont ainsi contaminés par le vice, dira-t-on, qui est-ce qui pourra subsister devant le Fils de l'homme quand il reviendra? - Ceux-là seulement dont les mains et le coeur sont purs pourront subsister lors de sa venue. Puissé-je trouver des accents assez puissants pour faire comprendre à chacun l'obligation sous laquelle l'homme est placé de conserver son corps dans l'état le plus parfait, afin de rendre à son Maître le service qui lui est dû.

Mes soeurs chrétiennes, je vous en conjure, au nom du Seigneur, soyez chastes et réservées, et comportez-vous toujours avec «pudeur et modestie». 1 Les libertés que permet ce siècle corrompu ne devraient pas nous servir de règle. Les familiarités que le monde tolère ne devraient pas exister parmi ceux qui se préparent en vue de l'immortalité. Si des manières lascives, le vice et le crime sont à l'ordre du jour parmi ceux qui ne reconnaissent pas l'empire des principes de la Parole de Dieu, quelle n'est pas l'importance qu'il y a à ce que ceux qui professent être disciples de Christ, et en rapports intimes avec Dieu et les anges, leur montrent une voie plus excellente et plus noble! Combien n'est-il pas important que leur chasteté offre un contraste frappant avec la conduite de ceux qui se laissent dominer par leurs passions !

Mes soeurs, évitez même l'apparence du mal. Dans ce siècle de vapeur et d'électricité, vous ne serez en sécurité qu'en vous tenant sur vos gardes. La vertu et la modestie sont rares. J'en appelle à vous comme disciples de Christ, en raison de votre profession exaltée : recherchez avec empressement le précieux joyau de la modestie. Puisque vous nourrissez l'espoir d'être enfin exaltées pour vous joindre à la société pure des anges, et vivre dans une

atmosphère où n'existe pas le moindre vestige du péché, recherchez la pureté; car elle seule pourra supporter l'épreuve sévère du jour de Dieu, et être reçue dans un ciel pur et saint.

Vous devez considérer comme de grossières tentatives contre votre dignité de femme, la plus légère insinuation de nature douteuse, la tentative la plus timide d'une familiarité indue, quelle que soit la source d'où elles procèdent. Si l'auteur de ces attentats occupe une position éminente, s'il est même chargé de paître le troupeau de Dieu, son péché est d'autant plus grand, et devrait faire reculer avec horreur une femme pieuse. La souillure et l'hypocrisie sont d'autant plus haïssables chez celui qui est respecté et honoré comme serviteur de Dieu. Il tient en mains les choses saintes, et il se sert de sa haute vocation comme d'un manteau pour recouvrir ses souillures et sa corruption. Craignez une telle familiarité. Tenez pour certain qu'elle est la preuve d'un esprit impur. Si vous vous prêtez à de telles familiarités, vous montrez ainsi que votre esprit n'est pas pur et chaste comme il devrait l'être, et que le pécher a des charmes pour vous. Vous ravalez votre dignité de femme.

Nos soeurs devraient cultiver la véritable douceur. Elles peuvent être courtoises; mais il ne faut pas qu'elles soient hardies, babillardes et arrogantes. Il est agréable à Dieu qu'on soit aimable, tendre, miséricordieux, rempli de support et humble. La femme qui saura garder sa place ne sera pas ennuyée par les attentions obséquieuses du sexe fort. Il existera autour d'elle un cercle de pureté qui la préservera des atteintes de toute liberté indue.

La vanité, la mode, le désir des yeux et les convoitises de la chair, sont en rapports intimes avec la chute des malheureuses qui se traînent dans la fange du vice. Si elles avaient déraciné ces choses de leur coeur, ces pauvres déchues ne seraient pas si faibles. Si les femmes pouvaient considérer ces choses au point de vue de Dieu, elles auraient une telle horreur de l'impureté qu'elles n'iraient jamais grossir les rangs des victimes des pièges de Satan,

quels que soient les instruments dont il puisse se servir.

La femme pieuse dont l'esprit et le coeur sont absorbés par la méditation de thèmes qui fortifient la pureté de la vie et mettent l'âme en communion avec Dieu, cette femme-là ne se laissera pas facilement distraire du sentier de la rectitude et de la vertu. Elle sera armée contre les sophismes de Satan; elle pourra résister à ses artifices.

Je plains de tout mon coeur les jeunes gens et les jeunes filles qui vivent en ce siècle corrompu et dégénéré. Je tremble aussi pour leurs parents; car ils ne voient pas la responsabilité qui leur incombe d'élever leurs enfants dans la voie qu'ils doivent suivre. Ils consultent la coutume et la mode, et comme les enfants apprennent bientôt à se laisser dominer par ces choses, ils sont des proies faciles de la corruption; leurs parents négligents et indulgents sont assoupis sur les dangers qui les menacent.

Ils sont très rares, les jeunes gens et les jeunes filles qui n'ont pas ressenti les atteintes de la corruption. Des habitudes impures sont pratiquées à un degré alarmant, et ont contribué plus que tout autre péché à la dégénérescence de l'espèce humaine. Les enfants qui s'adonnent au vice secret sont souvent faibles, chétifs et de petite stature. Les parents inquiets courent chez le docteur, et administrent des médicaments auxquels le mal résiste, parce que la cause reste.

Les victimes de ce vice n'aiment pas le travail; et quand ils font quelque chose, ils ne tardent pas à se plaindre de fatigue : ils ont mal au dos, mal à la tête et bien d'autres infirmités encore. Tenez pour certain, parents, que si un travail simple et bien réglé épuise vos enfants, il y a autre chose qui énerve leur organisme. Ne montrez pas trop d'empressement à les dispenser du travail physique. Ne vous chargez pas de leurs fardeaux. Le surmenage est nuisible, mais l'indolence est beaucoup plus redoutable encore. Ne les

déchargez pas de leurs responsabilités, et ne faites pas trop attention à leurs plaintes. Ce serait leur rendre un très mauvais service. Ce serait enlever le dernier des remparts qui s'opposent à ce que Satan ait un libre accès à leur esprit affaibli. La fatigue qui accompagne l'accomplissement d'un travail utile tend à diminuer l'inclination au vice. Des mains et un esprit actifs ne trouvent pas le temps de prêter l'oreille à chacune des tentations que suggère l'ennemi; mais des mains et des cerveaux oisifs sont tout prêts à subir son ascendant. Un esprit oisif a la tendance à se nourrir de pensées mauvaises. «Voici quel a été le crime de Sodome, ta soeur. Elle avait de l'orgueil, elle vivait dans l'abondance et dans une insouciance sécurité, elle et ses filles1.»

Les enfants sont naturellement enclins au mal. Si les parents ne dirigent pas leurs enfants d'une main ferme, s'ils ne tiennent pas constamment devant eux la crainte de Dieu, Satan s'emparera de leurs jeunes esprits pour les corrompre. A mesure que viennent les années, les passions charnelles croissent de leur croissance et se fortifient de leur force, et ils ne trouvent pas de repos jusqu'à ce qu'ils aient fait part de leur coupable secret à ceux avec lesquels ils entrent en rapport. La curiosité est éveillée, et la connaissance du vice est communiquée d'une jeune personne à l'autre, d'un enfant à l'autre, jusqu'à ce qu'il ne reste pour ainsi dire aucun enfant qui l'ignore. Pourquoi les pères et les mères agissent-ils comme s'ils étaient en état de léthargie? Ils ne se doutent pas même que Satan jette une mauvaise semence dans leur famille. Ils sont aussi aveugles, aussi indifférents que possible à l'égard de ces choses. Pourquoi ne s'éveillent-ils pas et ne s'instruisent-ils pas sur ces sujets? Pourquoi n'étudieraient-ils pas les lois de la vie, afin de pouvoir traiter leur corps et celui de leurs enfants, de manière à en assurer la santé?

L'empire qu'exerce Satan sur la jeunesse de ce siècle est effrayant. Si l'intelligence de nos enfants n'est pas fermement équilibrée par les principes religieux, ils seront corrompus par les exemples vicieux avec lesquels ils entreront en contact. Le plus grand danger que court la jeunesse provient d'un défaut d'empire sur soi-même. Des parents indulgents n'enseignent pas à

leurs enfants le renoncement. Les aliments mêmes qu'ils leur servent irritent leur estomac. Cette irritation se communique au cerveau, et, comme conséquence, les passions sont excitées. On ne saurait trop répéter que tout ce qui est introduit dans l'estomac n'agit pas seulement sur le corps, mais aussi sur l'esprit. Des aliments grossiers et stimulants chargent le sang d'impuretés, excitent le système nerveux, et émoussent trop souvent le sens moral, de sorte que la raison et la conscience sont détrônées par les impulsions sensuelles. Il est difficile, et souvent même presque impossible à celui qui est intempérant d'être patient et d'avoir de l'empire sur lui-même. De là l'importance spéciale qu'il faut attacher à ce que les enfants, dont le caractère n'est pas encore formé, ne prennent que des aliments sains et calmants. C'est par un effet de son amour que notre Père céleste nous a envoyé la lumière sur la réforme hygiénique, pour nous préserver des maux qui résultent de la satisfaction de l'appétit, sans égard pour la raison.

«Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, soit que vous fassiez quelque autre chose, faites tout pour la gloire de Dieu¹.» Les parents le font-ils lorsqu'ils font choix des aliments qui devront paraître sur la table de famille? Ne présentent-ils à leurs enfants que les aliments qui feront le sang le plus pur, qui y introduiront le moins d'impuretés possible, et qui sont les plus propres à entretenir la santé? Ou bien, sans égard à l'avenir de leurs enfants, leur servent-ils des aliments malsains, stimulants et irritants?

Rien n'est plus fatal à la moralité d'un enfant que de le décharger de toute responsabilité et de le laisser libre, ou bien de se croiser les bras, ou bien de faire de son temps l'emploi que bon lui semble. L'esprit des enfants est actif, et si l'on ne fait pas en sorte de l'occuper par des choses bonnes et utiles, il s'occupera fatalement de ce qui est mauvais. Il est légitime, il est même nécessaire, d'accorder aux enfants des récréations, mais il faut aussi leur apprendre à travailler. Il faut leur apprendre à consacrer régulièrement une certaine somme de temps déterminée au travail physique, à l'étude, et à la lecture. Veillez à ce qu'ils aient des occupations en rapport avec leur âge,

et des livres utiles et intéressants. Satan ne manque pas de former les mains oisives. Laisser grandir les enfants dans l'indolence, c'est un péché. Qu'ils fassent usage de leurs jambes et de leurs muscles, même si cela les fatigue. S'il n'y a pas surmenage, pourquoi la fatigue leur ferait-elle plus de mal qu'à vous? Il y a une grande différence entre la fatigue et l'épuisement. Il faut aux enfants des changements d'occupation, et des repos plus fréquents qu'aux adultes; mais tout jeunes encore, ils peuvent déjà commencer à travailler, et la pensée qu'ils sont de quelque utilité les rendra heureux. Après un travail sain, ils jouiront d'un doux sommeil, et ils s'éveilleront frais et dispos en vue du travail du jour suivant.

Quelques-uns ignorent la nature pécheresse des habitudes impures et leurs conséquences fatales. Une longue pratique du mal a aveuglé leur entendement. L'action des nerfs les plus délicats du cerveau en a été entravée, et il en est résulté l'émoussement du sens moral. La voix de Dieu ne trouve plus qu'un faible écho dans le coeur. Les facultés morales se trouvent singulièrement affaiblies lorsqu'elles doivent entrer en lice avec des coutumes établies. Les pensées impures s'emparent alors de l'imagination, et la tentation devient presque irrésistible. Si l'esprit s'accoutumait à la contemplation de sujets élevés, l'imagination, habituée à contempler des objets purs et saints, serait armée pour résister à la tentation. Absorbée par les thèmes célestes, purs et sacrés, elle ne se laisserait pas distraire par ce qui est bas, corrompu et vil.

J'ai quelque connaissance des moyens d'action de Satan et des succès qu'il obtient. Il a paralysé l'esprit des parents, de telle sorte qu'ils sont lents à croire que leurs enfants soient adonnés à des habitudes vicieuses. Quelques-uns de ces jeunes gens font profession de christianisme, de sorte que leurs parents s'endorment paisiblement sans craindre le danger, alors que leurs enfants se perdent corps et esprit.

Satan fait une spécialité en ces derniers jours de s'emparer de l'esprit de

la jeunesse pour corrompre les pensées et enflammer les passions; parce qu'il sait que ce faisant, il peut pousser à des actes impurs, et ainsi avilir toutes les plus nobles facultés de l'intelligence pour les employer en vue de la réalisation de ses desseins. Tous possèdent leur libre arbitre; tel étant le cas, ils doivent apprendre à imprimer à leurs pensées une bonne direction. Le premier soin de ceux qui désirent se réformer doit être de purifier leur imagination. Nos méditations devraient être élevées. «Que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.» 1 Voilà un champ d'activité immense dans lequel l'esprit peut librement se mouvoir. Si Satan tente de le faire descendre dans la sphère des pensées basses et triviales, ramenez-le dans le domaine permis. Lorsque vous êtes obsédés par des pensées impures, fuyez au trône de la grâce, et demandez l'assistance divine. «Les armes avec lesquelles nous combattons ne sont pas charnelles; mais elles sont puissantes par la volonté de Dieu... Nous renversons les raisonnements et tout rempart qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ».1 (2Cor.10:4,5)

Il est rare qu'on enseigne à la jeunesse le renoncement et l'empire sur soi-même. On permet aux jeunes gens et aux jeunes filles de faire ce que bon leur semble jusqu'à ce qu'ils deviennent obstinés et volontaires, et les parents sont alors aux abois, se demandant ce qu'ils doivent faire pour les préserver de la ruine. La doctrine corruptrice qui a cours, suivant laquelle, au point de vue de l'hygiène, les sexes doivent grandir ensemble, a fait son oeuvre néfaste. Quand parents et surveillants manifesteront la dixième partie de la ruse que Satan déploie, l'association des sexes sera plus près d'être inoffensive. Comme les choses sont actuellement arrangées, il n'est que trop heureux dans ses efforts pour ensorceler la jeunesse, et l'association des garçons et des filles ne fait qu'aggraver le mal. Des gamins de dix ans à peine commencent déjà à rechercher les faveurs des jeunes filles de leur âge, et les jeunes filles font preuve d'une telle absence de cette réserve et de cette

modestie qu'on aime tellement à voir chez elles qu'on en est navré.

Qu'est-ce qui résulte de ces rapports ? Tendent-ils à cultiver l'amour de la pureté? -- Tant s'en faut. Les enfants tombent dans un sentimentalisme maladif qui les pousse à des fréquentations clandestines, et la religion n'exerce sur eux aucune heureuse influence pour les arrêter dans leur mauvaise voie. Que faire pour arrêter cette marée montante du mal? Les parents peuvent beaucoup s'ils le veulent.

Si une jeune fille est l'objet d'une familiarité triviale, elle devrait avoir appris à y répondre de manière à enlever à son auteur l'idée de faire une seconde tentative. Quand une jeune fille est fréquemment l'objet des attentions des gamins ou des jeunes gens, il y a chez elle quelque chose qui cloche. Elle a besoin de l'influence et des directions d'une mère sage et ferme.

Les jeunes personnes qui sont appelées à entrer en rapport les unes avec les autres peuvent être mutuellement soit en bénédiction, soit en malédiction. Elles peuvent s'édifier et se fortifier les unes les autres, prendre au contact les unes des autres une tenue plus correcte, des dispositions plus aimables, et grandir dans la connaissance; ou bien, en se laissant aller à la négligence et à l'infidélité, elles peuvent n'exercer qu'une influence démoralisante.

Nombre de jeunes gens et de jeunes filles sont avides de lectures. Ils lisent tout ce qui leur tombe sous la main. Les histoires passionnantes dont l'amour fait les frais, et les nudités exposées dans les galeries des arts exercent une influence corruptrice. Elles souillent l'imagination. Suivent les péchés et les crimes qui font descendre des êtres formés à l'image de Dieu au-dessous du niveau de la brute, et les plongent enfin dans la perdition. Evitez les lectures et les tableaux propres à vous inspirer des pensées

impures. Apprenez à aimer la méditation de thèmes moraux et intellectuels. N'affaiblissez pas et ne pervertissez pas les nobles facultés de votre esprit par la lecture de beaucoup de livres, même si ces livres contiennent des histoires qui ne soient pas positivement mauvaises. J'ai connu des esprits forts qui ont été déséquilibrés, et presque paralysés par l'intempérance et le défaut d'esprit critique dans la lecture.

Il faut de l'habileté et des efforts patients pour former la jeunesse. Les enfants qui sont nés avec l'héritage néfaste de fortes tendances au mal, résultat direct des péchés des parents, ont besoin d'une culture toute spéciale pour développer et fortifier leurs facultés morales et intellectuelles. La responsabilité des parents est certainement lourde. Les tendances au mal doivent être réprimées avec soin; l'esprit doit être stimulé en faveur du bien. Les tentatives que fait l'enfant en vue de vaincre ses tendances naturelles devraient être encouragées. Mais il faut que tout se fasse avec tact, faute de quoi l'objet qu'on se propose sera manqué.

Les parents ont bien lieu de s'écrier: « Qui est suffisant pour ces choses? » Dieu seul est leur force et leur intelligence; or, s'ils ne recourent pas à son assistance et à ses conseils, ils seront incapables d'accomplir leur tâche. Mais par la prière, par l'étude de la Bible et par un zèle ardent, ils peuvent voir leurs efforts couronnés d'un plein succès, et être récompensés au centuple pour tout leur temps et tous leurs soucis. La médisance et les soins de la toilette ont souvent absorbé un temps précieux qui eût dû être consacré à la prière pour demander à Dieu sagesse et force en vue de l'accomplissement de ce devoir sacré et important entre tous. Les pères et les mères qui sont sages à salut s'efforceront de procurer à leurs enfants un entourage qui sera favorable à l'heureux développement de leur caractère. La source de la sagesse leur est ouverte, et ils peuvent y puiser la connaissance dont ils ont besoin. La Bible, volume si riche en instructions, devrait être leur guide. S'ils élèvent leurs enfants suivant ses préceptes, non seulement ils placent leurs pieds sur le bon chemin, mais ils apprennent aussi à connaître

leurs devoirs sacrés.

Il ne faut pas permettre à la jeunesse d'apprendre à connaître indistinctement le bien et le mal, avec l'idée que par la suite, le bien prédominera et le mal perdra son influence. Le mal croîtra plus rapidement que le bien. Il est possible que le mal qu'ils ont appris soit extirpé par la suite; mais qui osera en tenter l'expérience? Le temps est court. Il est beaucoup plus facile et plus sûr de jeter de la bonne semence dans le coeur des enfants que d'en arracher plus tard les mauvaises herbes. Il est très difficile d'effacer les impressions faites sur de jeunes esprits. Quelle importance ne faut-il donc pas attacher à ce que ces impressions soient bonnes, afin que les facultés malléables de la jeunesse soient inclinées dans la bonne direction!

Jetez sur vos enfants le double charme du foyer et de votre société. Soyez ouverts avec eux, et traitez-les avec tendresse et amour. Vous exercerez ainsi une puissante influence sur eux, et ils sauront qu'ils peuvent avoir en vous une confiance illimitée. Ils ne désireront plus alors avec autant d'ardeur la compagnie d'autres jeunes personnes. En raison des maux qui abondent maintenant dans le monde, et des restrictions qu'il est nécessaire d'imposer aux enfants, les parents devraient avoir un double soin de gagner leur coeur et de leur faire voir qu'ils ne désirent pas autre chose que leur bonheur.

La jeunesse a la tendance de rechercher la société de jeunes personnes qui lui sont inférieures au double point de vue intellectuel et moral. Quelles jouissances réelles un jeune homme peut-il s'attendre à retirer d'une association volontaire avec des personnes dont les pensées, les sentiments et la conduite sont peu recommandables? Quelques-uns ont un goût pervers et des habitudes dépravées, et tous ceux qui choisissent de tels compagnons courent le danger de suivre leur pernicieux exemple.

Ceux qui aspirent à l'immortalité ne doivent se permettre ni une pensée, ni un acte impurs. Si Christ est l'objet de notre contemplation, nos pensées n'auront rien de commun avec les sujets qui amènent aux actes impurs. La contemplation des sujets ennoblissants fortifiera l'intelligence. L'esprit qui s'accoutume à courir dans les canaux de la pureté et de la sainteté deviendra sain et vigoureux. S'il s'accoutume aux thèmes spirituels, il suivra naturellement cette direction. Mais jamais les pensées ne seront captivées par les choses célestes sans la foi en Dieu et une confiance humble et entière en Celui qui nous donnera une mesure de grâce et de force suffisante pour toute éventualité.

Dieu a donné tout ce qui est nécessaire au succès à chacun de ceux qui désirent sérieusement et sincèrement travailler à leur salut dans sa crainte. Par Christ, il y a par devers Dieu force et grâce que les anges sont chargés d'apporter aux héritiers du salut. Nul n'est tombé si bas, nul n'est si corrompu et si vil qu'il ne puisse encore trouver en Jésus, qui est mort pour lui, force, pureté et justice, s'il délaisse ses péchés, se détourne de l'iniquité, et recherche le Dieu vivant de tout son coeur. Il n'attend que le moment de les débarrasser de leurs vêtements souillés par le péché, de les revêtir de la robe immaculée de sa justice, et de les inviter à vivre et à ne point mourir. En Lui, comme sarments du Cep Vivant, ils peuvent prospérer. Leurs bourgeons ne sécheront ni ne resteront stériles. S'ils demeurent en lui, ils peuvent tirer de lui leur nourriture, être imbus de son esprit, marcher comme il a marché, vaincre comme il a vaincu, et être élevés à sa droite.

Chapitre 20

Propreté et pureté

«Pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement?» - «La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement? 1»

La mère ne devrait pas consacrer son temps et ses forces à la confection d'ornements inutiles pour les vêtements de ses enfants; elle ne pourra du reste pas le faire si elle a le sentiment de sa responsabilité devant Dieu. Il n'est pas nécessaire de broder et de tellement orner les vêtements; le temps qu'on y consacre est précieux, et devrait être utilisé en vue de la formation du caractère et du développement de l'esprit; la mère devrait en profiter pour inculquer à ses enfants de bons principes, pour leur enseigner la pureté, la modestie, la véracité.

La cuisine devrait être simplifiée de manière à ne pas absorber tout le temps de la mère. Il est vrai qu'il faut veiller à ce que la table soit pourvue d'aliments sains, apprêtés d'une manière hygiénique et appétissante. Ne pensez pas que n'importe quel mélange que vous puissiez faire sera toujours assez bon pour des enfants. Mais il faut consacrer moins de temps à la préparation de mets indigestes, destinés à satisfaire un goût pervers, et plus de temps à la formation de l'esprit et du cœur des enfants. Que la force qui est actuellement gaspillée inutilement pour combiner ce que vous mangerez, ce que vous boirez, et ce dont vous serez vêtus soit consacrée à l'entretien de la propreté du corps et du vêtement. Je désire être bien comprise. Je ne veux pas dire que vous deviez retenir vos enfants à la maison comme des poupées. Il n'y a rien d'impur dans le sable propre et la terre sèche; ce sont les émanations du corps qui souillent, et qui exigent que le vêtement soit changé et le corps lavé.

Des lavages et des bains fréquents sont très salutaires, surtout le soir, au moment de se livrer au repos, et le matin, au saut du lit. Il ne faudra que peu de temps pour donner aux enfants un lavage et les frictionner jusqu'à ce que le sang vienne à la surface de la peau. Ce lavage suivi d'une friction attire le sang à la surface du corps et soulage le cerveau; les enfants ainsi traités seront aussi moins enclins à se livrer à des actes impurs. Enseignez à vos petits enfants que Dieu n'aime pas à les voir avec un corps sale et des vêtements sales, déchirés, ou mal ajustés. Dites-leur qu'il veut qu'ils soient purs intérieurement et extérieurement, afin d'habiter avec eux.

Des vêtements bien taillés et propres sont un moyen qui aidera à cultiver des pensées pures et agréables. Chaque partie du vêtement devrait être simple, sans ornements inutiles, afin que le lavage et le repassage n'exigent que peu de travail. Il faut spécialement veiller à ce que les parties du vêtement qui entrent en contact avec la peau soient conservées propres et exemptes de mauvaises odeurs. Il faut préserver le corps des enfants du contact avec toute substance irritante, et veiller à ce qu'ils ne soient gênés en aucune façon par le vêtement. Si l'on prêtait une plus grande attention à ce sujet, l'impureté serait beaucoup moins généralement pratiquée.

J'ai souvent vu des lits d'enfants dans un tel état que les émanations qu'ils exhalaient étaient insupportables pour moi. Veillez à ce que tout ce qui frappe les regards de l'enfant, et tout ce qui entre en contact avec son corps, la nuit ou le jour, soit propre et sain. C'est un moyen dont vous disposez pour leur apprendre à aimer la propreté et la pureté.

Quelque chétif que soit l'ameublement de la chambre à coucher de vos enfants, veillez à ce qu'elle soit propre et rangée avec goût. Apprenez de bonne heure à vos enfants à prendre soin de leurs vêtements. Donnez-leur une place pour serrer leurs vêtements; enseignez-leur à plier proprement

chaque pièce de leurs habits et à les mettre en place. Si vous n'avez pas le moyen de vous procurer une commode, prenez des caisses dans lesquelles vous placerez des rayons, et que vous aurez soin de recouvrir d'une étoffe claire et couverte de jolis dessins. Il faudra un peu de temps chaque jour pour leur enseigner l'ordre et la propreté; mais par la suite, vos enfants en bénéficieront, et les parents éviteront ainsi bien des pertes de temps et des soucis.

Si les parents veulent que leurs enfants soient purs, il faut qu'ils leur procurent un entourage pur, que Dieu puisse approuver. L'intérieur doit être conservé pur et propre. Laisser dans la maison des coins malpropres et négligés, c'est enseigner aux enfants à laisser dans leurs âmes des coins impurs et négligés. Mères, vous êtes les éducatrices naturelles de vos enfants, et vous pouvez beaucoup si vous commencez de bonne heure à leur inculquer des pensées pures en tenant leur chambre proprement, avec goût, et d'une manière attrayante. Si les enfants ont une chambre qu'ils savent leur appartenir, et si on leur apprend à la maintenir propre et agréable, ils auront le sentiment de la propriété, -- ils sauront qu'il y a dans la maison un intérieur qui est le leur, et ils éprouveront une certaine satisfaction à le maintenir propre et agréable. La mère devra tout naturellement surveiller leur travail, faire quelques suggestions, et donner des instructions. C'est là le travail de la mère, et elle ne devrait jamais permettre que quelque chose intervienne entre elle et ses enfants.

Lorsqu'on a des visites, ce qui est assez fréquent, il ne faut pas qu'elles absorbent tout le temps de la mère; les intérêts temporels et spirituels des enfants doivent recevoir la première attention. Il ne faut pas gaspiller son temps pour apprêter des gâteaux et des friandises indigestes. Ce sont des frais inutiles que plusieurs ne peuvent pas supporter. Mais le plus grand mal est dans l'exemple. Maintenez la simplicité de la famille. Ne tentez pas de faire croire que vous pouvez mener un train de vie qui est au-dessus de vos ressources. N'essayez pas de paraître ce que vous n'êtes pas, ni par votre

table, ni dans vos manières. Traitez vos visites avec bonté, et mettez-les tout à fait à l'aise; mais n'oubliez pas un seul instant que vous êtes l'éducatrice des jeunes êtres que le Seigneur vous a confiés. Ils ont les yeux fixés sur vous, et rien dans votre conduite ne devrait faire dévier leurs pieds du droit chemin. Soyez envers vos visites ce que vous êtes chaque jour envers votre famille: douce, judicieuse et courtoise. Par ce moyen, tous peuvent être des éducateurs et des modèles de bonnes oeuvres. On peut ainsi montrer qu'il y a quelque chose de plus essentiel que le boire, le manger et le vêtement.

Que le vêtement de la mère soit aussi simple et propre. C'est ainsi qu'elle pourra maintenir sa dignité et son influence. Si les mères se contentent de se vêtir de haillons à la maison, elles enseignent à leurs enfants à faire de même. Nombre de mères supposent que tout est bon pour la maison; aussi portent-elles parfois des vêtements crasseux et déchirés. Mais elles ne tardent pas à perdre leur influence dans la famille. Les enfants établissent une comparaison entre les vêtements de la mère et ceux des autres personnes qui s'habillent proprement, et le respect qu'ils lui portent en souffre. Mères, efforcez-vous de paraître aussi avantageusement que possible, non par des ornements compliqués, mais en portant des vêtements propres et bien taillés. Vous donnerez ainsi constamment à vos enfants des leçons de propreté et de pureté. Toute mère doit attacher la plus grande importance à l'amour et au respect de ses enfants. Tout sur sa personne devrait enseigner la propreté et l'ordre, et devrait s'associer dans leur esprit avec la pureté. Il y a un sentiment des convenances, une idée du comme il faut, même chez de tout petits enfants; mais comment pourront-ils se faire une idée de la valeur de la pureté et de la sainteté, si leurs yeux s'arrêtent jour après jour sur des tenues négligées et des chambres en désordre? Comment inviter dans un tel intérieur les hôtes célestes qui demeurent là où tout est pur et saint?

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez

point à vous-mêmes? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu 1, » dit la Parole de Dieu.

Les parents sont tenus devant Dieu à mettre leur entourage en harmonie avec la foi qu'ils professent. Ils pourront alors donner à leurs enfants un enseignement sain, et ceux-ci apprendront à associer leur famille terrestre avec la céleste. Dans la mesure du possible, la famille ici-bas doit donner une idée de ce que sera la céleste. La tentation de se laisser aller à des actes bas et impurs perdra alors beaucoup de sa force. Il faut apprendre aux enfants qu'ils ne sont ici-bas qu'à l'épreuve, et qu'ils sont appelés à se préparer pour occuper les demeures que Christ est allé préparer à l'intention de ceux qui l'aiment et qui gardent ses commandements. De tous les devoirs qui incombent aux parents, celui-là est le plus important.

Les parents devraient se considérer dans un sens spécial comme les instruments de Dieu pour enseigner à leurs enfants, comme le faisait Abraham, à observer les ordonnances divines. Il faut qu'ils étudient avec soin les Ecritures, afin de connaître la voie du Seigneur, et de pouvoir l'enseigner à leur maison. Michée dit: «Ce que l'Eternel demande de toi, c'est que tu pratiques la justice, que tu aimes la miséricorde, et que tu marches humblement avec ton Dieu. 1» Afin de pouvoir enseigner, les parents doivent apprendre; il faut qu'ils puisent constamment des lumières dans les oracles de Dieu, et qu'ils fassent usage de ces lumières, par leurs préceptes et leur exemple, dans l'éducation de leurs enfants. Enseignez-leur que dans le boire, le manger et le vêtement, ils doivent être dirigés par des principes. Enseignez-leur dès leur plus tendre enfance que la loi de Dieu est la règle de la maison, et qu'il faut s'y soumettre dans tous les détails de la vie; que là où il y a infraction des lois physiques, il y a aussi infraction des lois morales.

La vie du chrétien est une vie de renoncement et d'empire sur soi-même. Ce sont des enseignements qu'il faut donner aux enfants dès le

berceau. Enseignez-leur la tempérance, la pureté des pensées, du coeur et de la vie; qu'ils appartiennent à Dieu parce qu'ils ont été achetés à grand prix, au prix du sang précieux de son cher Fils.

Chapitre 21

Âme tentée, espère!

Pour parvenir à l'excellence du caractère, il faut se rendre compte de la valeur que Christ attache à l'espèce humaine. Au commencement, l'homme était revêtu de dignité; mais il tomba en voulant satisfaire son appétit. Malgré l'abîme qui avait été creusé entre Dieu et l'homme, Christ aima le pécheur perdu, et vint dans notre monde pour jeter un pont sur cet abîme, et unir la puissance divine à la faiblesse humaine, afin que dans sa force et sa grâce, l'homme pût se soustraire aux tentations de Satan, remporter la victoire, et subsister dans la force de Dieu, après avoir vaincu un appétit pervers et des passions dégradantes. Les dernières paroles de David à Salomon, qui était alors un jeune homme, mais qui allait bientôt recevoir le sceptre d'Israël, sont: «Fortifie-toi, et sois un homme!» (1R.2:2) Etes-vous faible et tenté? Je vous adresse la même exhortation : «Sois un homme.» Portez les regards sur la croix du Calvaire. Je vous en conjure au nom de Jésus, regardez et vivez. Ne vous suicidez pas. Avec la bénédiction de Dieu, la victoire sur l'appétit et vos passions dégradantes est possible.

Dieu a fait l'homme capable de progrès constants dans tout ce qui touche à la dignité mentale et morale. Aucune autre créature de ses mains n'est capable de réaliser de tels progrès. L'homme peut acquérir un empire sur lui-même et une dignité qui l'élèveront au-dessus de l'esclavage de l'appétit et des passions. Là, il est considéré devant Dieu comme un homme, et son nom est inscrit sur les registres du ciel.

Que la lumière de la vérité illumine l'esprit de l'homme; que l'amour de Dieu soit répandu dans son cœur, et on aura de la peine à concevoir ce qu'il peut être, ou ce que Dieu peut faire par lui. Tout fils déchu d'Adam qu'il est, il peut, par les mérites de Christ, participer à l'héritage de l'immortalité, avoir

des pensées nobles et élevées, un coeur pur, et une conduite exemplaire. Pensez, oh! pensez à la supériorité d'un chrétien intelligent sur un pauvre esclave du péché! Observez la différence qui existe entre l'homme aveuglé par le péché, la victime de ses passions dégradantes, qui est plongée clans le vice, et un homme relevé par la vérité de la Parole de Dieu, ennobli par la contemplation de Jésus et la foi en lui, et par sa participation à la nature divine.

Considérez l'état des victimes de l'intempérance. Petitesse, terre-à-terre, dégradation: voilà ce qui les caractérise. Tel est le résultat de leur mauvaise voie. Ils ont suivi les impulsions de leur coeur et la vue de leurs yeux, et ils sont tout remplis de leurs propres desseins. Leurs misérables familles sont des enfers de leur propre fabrication. «Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi 1.» Ces hommes vous charmeront-ils? Aimeriez-vous à être plongés dans l'ignorance et la dégradation, et à vous abrutir comme eux. Les habitudes et la vie de ces créatures dégradées, chez lesquelles il reste à peine quelques vestiges de l'image morale de Dieu, vous serviront-elles de modèle? Le tableau de leur dégradation ne suffira-t-il pas pour vous engager à ne jamais faire le premier pas dans la voie qu'elles suivent? Voudriez-vous vous trouver exclu du ciel en leur compagnie ?

Permettez-moi de dire à celui qui lutte en vue de remporter la victoire: Dieu vous présente une espérance ferme, afin que vous vous saisissiez de la vie éternelle. Ne perdez aucune occasion de devenir homme. Lorsque vous regardez à vous-même, et que vous mesurez la puissance de la tentation, vous vous sentez si dépourvu de force morale que vous dites: «Je ne puis résister.» Je vous le déclare: vous pouvez, vous devez résister à la tentation. Vous pouvez avoir été vaincu; votre vie peut avoir été marquée par de grandes chutes; mais il ne s'ensuit pas qu'il en doive toujours être ainsi. Jésus est votre aide. Par sa force, vous pouvez surmonter la puissance de l'appétit. Appelez à votre secours la force de la volonté.

La volonté est la puissance dirigeante dans la nature humaine. Si la volonté est exercée dans la bonne direction, tout le reste de l'être subira son empire. La volonté n'est pas la goût ou l'inclination, mais la faculté qui choisit et qui décide; elle est la puissance royale qui décide en l'homme s'il obéira à Dieu ou non.

Vous serez constamment en péril jusqu'à ce que vous vous soyez rendu compte de la véritable puissance de la volonté. Vous pouvez tout croire et tout promettre, mais votre foi et vos promesses demeureront vaines tant que vous n'aurez pas placé votre volonté dans la bonne direction. Si vous faites entrer dans le combat de la foi la force de votre volonté, il n'y a plus lieu d'en douter: la victoire est à vous.

Votre affaire, c'est de placer votre volonté du côté de Christ. Dès que vous soumettez, votre volonté à la sienne; il s'empare de votre être et produit en vous le vouloir et le faire, selon son bon plaisir. Votre nature est soumise à l'empire de son Esprit. Vos pensées mêmes lui sont soumises. Si vous ne pouvez pas contrôler vos impulsions, vos émotions, comme vous le voudriez, vous avez encore l'empire sur votre volonté, et par son moyen une transformation complète de la vie peut être opérée. Dès que vous abandonnez à Christ votre volonté, votre vie sera cachée avec Christ en Dieu. Elle est unie à la puissance qui est au-dessus de toute principauté et de toute puissance. Vous recevez de Dieu une énergie qui vous lie fermement à sa force, et une vie nouvelle, la vie de la foi, vous est possible.

Jamais vous ne réussirez à vous élever tant que votre volonté ne sera pas jetée du côté de Christ pour coopérer avec l'Esprit de Dieu. Ne vous abandonnez pas au sentiment que vous ne pouvez pas; mais dites: «Je puis, je veux.» Et Dieu a promis le concours de son Esprit pour coopérer avec chacun de vos efforts déterminés.

Chacun de nous peut expérimenter qu'il y a une puissance qui opère avec chacun de nos efforts pour leur assurer le succès. Pourquoi ne pas profiter de l'assistance qui nous est offerte pour nous élever et nous ennoblir? Pourquoi se laisser dégrader par un appétit pervers? Pourquoi ne pas s'élever dans la force de Jésus et remporter la victoire en son nom ? Jésus exaucera la plus faible prière faite en son nom. Il a pitié des faiblesses de chaque âme. Il y a de la puissance pour chacun en Celui qui est puissant pour sauver. Regardez à Jésus, le Sauveur du pécheur, qui seul peut vous assurer la victoire sur toute la ligne.

Pour nous, le ciel, c'est tout. Il ne faut pas demeurer dans l'incertitude à ce sujet. Il ne faut pas marcher au hasard. Il faut savoir de science certaine que chacun de nos mouvements est ordonné du Seigneur. Que Dieu nous aide à remporter une glorieuse victoire. Il possède des couronnes pour les vainqueurs. Il a des robes blanches pour les justes. Il a en réserve un monde de gloire pour ceux qui recherchent la gloire, l'honneur et l'immortalité. Chacun de ceux qui entreront dans la cité de Dieu y entrera en vainqueur. Il n'y entrera aucun criminel condamné, mais seulement des fils de Dieu. Et les paroles de bienvenue adressées à tous ceux qui y entreront seront: «Venez, vous qui êtes bénis de mon Père; prenez possession du royaume qui vous a été préparé dès la fondation du monde¹».

C'est avec plaisir que j'adresse à ces âmes tremblantes des paroles qui pourront leur aider à s'attacher par la foi à Celui qui est puissant pour les aider à former un caractère que Dieu pourra considérer avec plaisir. Le ciel peut leur offrir tout ce qu'il y a de plus précieux, et ils peuvent avoir les meilleures occasions de former des caractères parfaits, mais tout sera inutile s'ils ne veulent rien faire eux-mêmes. Ils doivent faire usage des forces que Dieu leur a données, faute de quoi ils descendront de plus en plus bas, et ne seront jamais d'aucune utilité, ni dans le temps ni dans l'éternité.

Etes-vous affaibli, dégradé même par le péché? vous pouvez encore

devenir fils de Dieu. Vous pouvez ne plus faire que du bien à votre prochain et lui aider à vaincre la tentation; et ce faisant, vous en bénéficierez vous-même. Vous pouvez être une lumière éclatante clans le monde, et entendre enfin tomber à votre intention des lèvres du Roi de gloire ces paroles réjouissantes «Cela va bien, bon et fidèle serviteur.»