

PRENDRE LE TEMPS DE SE REPOSER, S'ASSEOIR (SOUS UN ARBRE) ET FAIRE SILENCE

Prendre le temps... Il y a un temps pour le travail, un temps pour le repos !!!

A vouloir trop bien faire trop souvent nous disons : " je n'ai pas le temps " ou " je n'ai pas assez de temps " ou bien encore " je ne vois pas passer le temps ! ", et nous restons frustrées et fatiguées.

Vous trouvez que vous n'avez pas assez de temps pour tout bien faire et même plus. Votre temps vous semble trop précieux pour le perdre.

Et pourtant la nature humaine a ses limites et il est bon de se le rappeler !

Que faire alors, me direz-vous ? La solution ! Faire des choix !

Réfléchir à sa vie

Vous devez vous remettre en question et accepter que vous ne pouvez pas tout faire malgré votre enthousiasme et votre bonne volonté.

Dieu ne vous a pas fait « superman » ou « superwoman ». Lui-même ne s'est-il pas reposé de ses œuvres ?

Arrêtez de vouloir être parfait en tout ! Même si nous devons " tendre à la perfection ", comme le dit **Hébreux 6/1**

Etablir ses priorités

Le temps est un élément précieux. Demandez-vous quelles sont vos priorités ?

Fixez-vous des objectifs réalisables pour ne pas gaspiller ce temps et que ce soit profitable pour vous.

Ne vous investissez pas uniquement dans le travail, même si la réussite sociale est importante, votre épanouissement personnel l'est aussi.

Apprivoiser le temps

La gestion ne doit pas être un souci mais essayez de composer avec les libertés et les contraintes quotidiennes. Le temps vous appartient tenez-en compte !

Etablissez et prévoyez vos sorties, vos journées, etc... et allez de l'avant.

Et même s'il y a un imprévu, ne paniquez pas. Acceptez-le sans vous fâcher.

S'accorder du temps libre.

Le temps est donc un allié sûr qui vous permettra de rester les pieds sur terre et de réaliser vos objectifs et vos désirs sans trop de difficulté.

Sachez vous tenir devant vous-même, devant Dieu aussi avec un cœur d'enfant ! Devant la nature que Dieu a faite pour notre satisfaction et notre repos !

Aménager des plages de repos

Savoir gérer son temps, c'est réussir à faire une place à ses loisirs et à ses plaisirs. Ce temps libre que vous vous aménagerez n'en sera que bénéfique si vous l'utilisez pour vous détendre !

Ces pauses vous permettront de retrouver et maintenir votre équilibre entre vie active et ces instants de détente personnelle. Vous pourrez ainsi passer du temps avec la famille et les amis.

Se ressourcer spirituellement

Venir tranquillement vers Celui qui rafraîchira notre âme et nous conduira dans de verts pâturages de la Parole et Il nous fera reposer près des eaux tranquilles de son amour et de sa vie.

Et vous pourrez ainsi être renouvelés et réconfortés, et vous pourrez dire avec le psalmiste : " Ils sont heureux, ceux qui habitent dans ta maison, sans cesse, ils peuvent chanter ta louange. Ils sont heureux, ceux qui trouvent leur force en toi, ceux qui partent vers toi de bon cœur. Quand ils passent par une vallée très sèche, Dieu la change en oasis, et les premières pluies la couvrent de bénédictions. " **Psaume 84/5 et 6**

Marie-Reine Savigny

Une pierre pour s'asseoir

"Les mains de Moïse étant fatiguées, Aaron et Hur prirent une pierre qu'ils placèrent sous lui, et il s'assit dessus." Exode 17.12

Qui n'a jamais éprouvé un moment de fatigue ? Si nous sommes sincères il nous faut bien admettre que nous avons tous connu ce sentiment de lassitude, de découragement, peut-être même de dépression. La Bible dit que même ceux qui sont dans la force de l'âge se fatiguent et se lassent (Esaïe 40.30).

Es-tu une pierre vivante sur laquelle ils peuvent compter ?

Moïse, cet homme de Dieu remarquable, a ressenti la fatigue. Il n'en pouvait plus de garder ses bras levés vers le ciel. Alors ses deux compagnons ont eu l'idée de le faire asseoir sur une pierre pour pouvoir l'aider à maintenir ses mains levées.

Cette pierre sur laquelle Moïse s'est assis, fut une bénédiction pour ce serviteur du Seigneur, mais aussi pour tout le peuple qui combattait dans la plaine. Si elle pouvait parler, elle pourrait nous dire deux choses :

La première ce serait de nous rappeler que si nous sommes lassés, fatigués, épuisés, il nous est possible de nous reposer sur la pierre principale, c'est-à-dire sur Christ. Lui-même nous a invités à trouver le repos en venant à lui : "Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos." Matthieu 11.28

La deuxième chose, ce serait de nous rappeler notre propre responsabilité en ces mots : "Toi qui es une pierre vivante, sois un soutien pour ceux qui livrent un combat spirituel, sois à leur côté, partage leur fardeau, apporte-leur le soutien spirituel et matériel dont ils ont besoin. Qu'ils puissent continuer à remplir leur service sans s'écrouler, sans faillir. Es-tu une pierre vivante sur laquelle ils peuvent compter ? Es-tu à leur côté à l'heure du combat ? Lorsqu'ils annoncent l'évangile, es-tu là pour prier en faveur de leur ministère afin que des vies soient sauvées ? Lorsqu'ils convoquent les fidèles à la prière es-tu présent avec eux ? A l'heure où ils auraient besoin d'être aidés dans certains services, seras-tu disponible ?"

Ma prière pour aujourd'hui

Merci Seigneur, car à l'heure où je suis las et fatigué, tu es la pierre inébranlable sur laquelle je peux me reposer ; tu me demandes d'être aussi une pierre vivante qui soit source de bénédiction et d'encouragement pour les frères et sœurs blessés par la vie. Aide-moi à être cet ami qui aime en tous temps et qui dans le malheur se montre être un frère (Proverbes 17.17). Amen.

Paul Calzada

Pourquoi y-a-t-il nécessité à faire silence et à prendre un temps de pose ?

Parce que nous avons de plus en plus de peine à nous recentrer sur nos vrais besoins. Notre temps est absorbé par toutes sortes de préoccupations plus ou moins légitimes. On s'active tout le temps par nécessité diront certains, mais aussi par crainte de se retrouver seul vis-à-vis de soi. On redoute généralement la solitude. Quant au silence, on le supporte mal. Du coup, on ne vit qu'avec un bruit de fond. Il fait partie de nos habitudes.

Prendre soin de revisiter son emploi du temps, de retrouver du calme et du silence, en dehors de l'activité du moment est une décision utile. Une courte pose est souvent salutaire pour enrichir le sens de l'action que l'on mène.

Dieu avait inculqué à son peuple, l'importance de lui consacrer le meilleur de tout, y compris de son temps, mais en priorité il fallait écouter (...).

Happés par le tourbillon des activités, sollicités constamment dans l'urgence, avons-nous la sagesse de dire stop ! Bien sûr, il faut assumer sa responsabilité à bien des niveaux, mais en réalité qu'observe-t-on ?

Accaparés par la nécessité du travail, par les tâches ménagères, par toute une multitude de petites sollicitations, nous arrivons en fin de journée [en fin d'année] complètement **épuisés**.

On est parfois à ce point fatigué que l'on a plus envie de faire autre chose que de dormir (...) La sacro-sainte urgence du moment commande nos vies, il s'en suit beaucoup de dispersions et souvent **une insatisfaction** que l'on mesure assez bien rétrospectivement.

Dans un contexte chrétien la réflexion s'impose. Pourquoi ? Parce que les circonstances révèlent le constat : ce n'est plus le meilleur que l'on peut donner à Dieu, mais ce qui reste de notre temps et de notre énergie. Ne courrons-nous pas alors le danger d'oublier l'essentiel et de passer à côté de tout ce qui peut fortifier notre foi ?

Quels moyens nous donnons-nous pour laisser la parole de Dieu, lue ou entendue s'enraciner dans nos vies ? Est-ce une démarche facultative ? Quelles sont nos vraies priorités ? Quelle est la qualité de notre écoute ? Notre capacité de faire silence ?

Prenez un temps pour vous laisser interpeller par cette première partie du texte et notamment par les questions posées !

Afin de nous repositionner dans le bon sens d'un équilibre de vie spirituelle, essayons ensemble de prendre conscience des **bienfaits des temps de silence**.

Chacun sait qu'il y a 2 types de silence :

- L'un est **extérieur**, même si dans l'absolu il demeure impossible. (On entend toujours quelque chose, même dans les déserts. Je me souviens avoir été impressionné d'entendre battre mon cœur, dans les dunes du désert, au sud du Maroc.)

- L'autre est **intérieur**. On dit aussi : il faut faire le vide, prendre le temps d'écouter son être profond, interroger son for intérieur, etc...

Les deux sont nécessaires et complémentaires à notre bien-être. Même si l'on considère le silence intérieur comme fondamental.

Instruisons-nous par la Parole de Dieu : Lisons **Exode 14 : 13-16**

Ce premier exemple, dans les conditions exceptionnelles que nous connaissons, nous renseigne sur **la nécessité du silence**. Dieu ne pouvait agir, en entendant les cris du peuple. Ce dernier souhaitait revenir en Egypte. Autrement dit, il refusait la délivrance, il regrettait d'avoir eu confiance en Dieu et en Moïse.

En fait, cette agitation mettait en évidence une situation navrante :

Le peuple préférait la servitude égyptienne, plutôt que la réalité de la liberté avec Dieu (...)

Bien que tout soit différent, aujourd'hui, **nous avons la même difficulté**. Faute de faire confiance à Dieu sur tout, nous occupons le terrain en nous évertuant de tout gérer par nous-mêmes, nous nous agitons... Nos cris diffèrent, mais ils sont bien présents : cris d'exaspération, de crainte, d'appréhension du lendemain, et que dire de nos multiples murmures !

Et pourtant, Dieu veut bien combattre pour nous. Mais pour cela, il nous invite à garder le Silence, donc à lui faire confiance.

Cette invitation tend à nous aider à réapprendre les nécessaires temps de pause (...)

Si Dieu envoyait un prophète de nos jours, il pourrait nous dire à peu près ceci :

« Arrêtez, écoutez, réfléchissez, recentrez-vous sur l'essentiel ! Ne foncez pas tête baissée dans la mêlée ! L'agitation fébrile ne facilite pas le développement de votre foi ! »

Pour faire silence devant l'Eternel, il faut s'arrêter, faire une pause, prendre du temps. **Une relation authentiquement vraie, nécessite du temps, moins en quantité qu'en qualité**. Elle se manifeste par des choix de priorité. Elle s'investit dans la disponibilité. Le silence est la distinction du recueillement.

Mais avant le temps du silence 2 actes sont nécessaires : **s'arrêter et se mettre en disponibilité d'écoute.**

S'arrêter, car il faut sortir du tourbillon qui nous entraîne malgré nous. Et écouter pour déceler cette voix intérieure qui veut nous conduire sur un chemin sécurisé.

Esaïe avait raison de dire :

« **C'est dans la tranquillité et le repos que sera votre salut, c'est dans le calme et la confiance que sera votre force** » Esaïe 30 :15

Le silence est un ami, il n'est point à redouter, ni à meubler. On ne tue jamais le temps. De multiples bienfaits peuvent accompagner celui ou celle qui veut en faire l'expérience.

C'est **Confucius** qui a écrit : « *Le silence est un ami qui ne trahit jamais* » (Livre des sentences, 12,37 ; 6° S. av.J-C)

Le Talmud dit de son côté : « *Le silence est le remède à tous les maux* ». (Megillah, 5°s.) C'est **Sénèque** qui disait : « *Les misères de la vie enseignent l'art du silence* » (Thièstes, 319, en l'an 60 environ)

Dans une interview le célèbre pianiste **David Fray** a dit ceci :

« *Pour Schubert, le silence est un préalable pour écouter sa musique* ».

L'expérience spirituelle des hommes de Dieu a intégré cette réalité. David l'a compris et c'est pourquoi il a écrit :

« **Fais de l'Eternel tes délices, et il te donnera ce que ton cœur désire. Recommande ton sort à l'Eternel, mets en lui ta confiance, et il agira. Il fera paraître ta justice comme la lumière, et ton droit comme le soleil à son midi. Garde le silence devant l'Eternel et espère en lui.** » Psaume 37 :4-7a

Ce témoignage de David nous incite à expérimenter quelques pistes d'action :

Dépasser les circonstances présentes, parfois empreintes d'incompréhension, d'exaspération, de violence ou d'injustice, pour s'en remettre à Celui qui met tout en lumière. En d'autres termes, entrer dans une complète confiance en l'Eternel, notre Dieu.

Dieu nous demande de traverser un chemin de silence, comme quelque part les israélites lors du passage de la mer rouge. Symboliquement, c'est peut-être la traversée de nos obscurités personnelles, de nos craintes du lendemain, de nos rebellions et murmures. En bref, de nos multiples tentatives à combler nos vides...

Comment ? Par la confiance en la toute-puissance d'un Père qui nous aime.

Dieu se porte garant, si nous le voulons bien, de la traversée de la mer de nos difficultés, multiples et variées. Au lieu d'essuyer la tempête, on peut traverser à sec...

Jacques Eychenne