

S'asseoir aux pieds du Maître

[Taking Time with the Master]

Série Vivre heureux

La question

La vie est parfois déroutante ! Nous cherchons des réponses, mais nous nous retrouvons souvent avec encore plus de questions. Pourquoi sommes-nous ici ? Pourquoi y a-t-il autant de souffrance et de peine dans le monde ? Où pouvons-nous trouver de l'espoir, même lorsque tout semble aller de travers ? Où trouver la force de relever les défis que la vie nous envoie ? Où trouver un bonheur durable ?

Les réponses à toutes ces questions et à bien d'autres se trouvent dans une relation personnelle et intime avec Jésus qui nous promet non seulement la vie éternelle au Ciel mais aussi qu'Il sera avec nous chaque heure de notre vie jusqu'au jour où nous arriverons au Ciel. Il nous a promis un avenir plein d'espoir, de joie, de paix, de liberté et d'amour éternel. La Bible nous demande de « nourrir nos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui mérite respect et louange » (Philippiens 4.8 BDS).

Dieu est de notre côté, Il est avec nous et, mieux encore, Dieu est en nous et Il ne nous délaissera ni ne nous abandonnera jamais (Hébreux 13.5) ! Le sacrifice de Jésus sur la croix nous a délivrés du poids du péché et « nous a rendus capables de prendre part à l'héritage des saints dans la lumière. » Dieu « nous a délivrés de la puissance des ténèbres et nous a transportés dans le royaume de son Fils bien-aimé, en qui nous sommes rachetés, et pardonnés de nos péchés » ; désormais « le Christ est en nous, l'espérance de la gloire » (Colossiens 1.12-14, 27 S21). Dieu nous aime et Il veille sur nous. Il est avec nous dans tout ce qui nous arrive dans la vie.

Durant une période de grande incertitude en novembre 1939, alors que la guerre venait d'éclater, le roi d'Angleterre George VI cita dans son discours de Noël le préambule du poème de Minnie Louise Haskins, *Dieu sait*, qui nous parle aujourd'hui encore. « Je dis à l'homme qui gardait la porte d'entrée de l'année : – Donne-moi une lumière pour que je puisse trouver mon chemin à travers l'inconnu. Il me répondit : – Entre dans les ténèbres et mets ta main dans la main de Dieu. Cela te sera plus utile qu'une lumière et plus sûr qu'un chemin familier. »

Jésus est la lumière du monde et Il nous promet que « celui qui Le suivra ne marchera pas dans les ténèbres, mais il trouvera pour le guider la lumière de la vie » (Jean 8.12 VS).

Ce que dit la Bible...

Tout a été créé par lui ; rien de ce qui a été créé n'a été créé sans lui. En lui résidait la vie, et cette vie était la lumière des hommes. La lumière brille dans les ténèbres et les ténèbres ne l'ont pas étouffée. —*Jean 1.3-5 BDS*

Mets ta confiance en l'Éternel de tout ton cœur, et ne te repose pas sur ta propre intelligence. Cherche à connaître sa volonté pour tout ce que tu entreprends, et il te conduira sur le droit chemin.—*Proverbes 3.5-6 BDS*

Les amortisseurs

Oh non, encore ce fossé ! Je rentrais chez moi et, comme je le faisais chaque jour depuis des mois, je roulais très lentement pour éviter de ressentir une secousse extrêmement désagréable au moment de franchir une ornière.

Comme ma voiture devait subir une révision complète, je l'ai conduite chez mon mécanicien habituel. Il a pris le volant pour faire entrer la voiture dans son atelier et, lorsqu'il a appuyé sur les freins, il s'est tourné vers moi d'un air surpris et m'a dit : « Comment pouvez-vous conduire votre voiture dans cet état ? Vos amortisseurs sont foutus ! » Il a donc remplacé les amortisseurs et j'ai repris le chemin de la maison.

Oh non, encore ce fossé ! Comme je conduisais ma voiture fraîchement révisée pour rentrer chez moi, j'avais l'esprit ailleurs et je n'ai pas pensé à ralentir au niveau du nid de poule comme je le faisais d'habitude... Trop tard ! Je me suis préparé à l'inévitable secousse, mais j'ai à peine senti le trou familier. J'avais tellement l'habitude de conduire sans amortisseurs que j'avais oublié ce que c'était que d'en avoir.

Si vous ne conduisez que sur des routes en bon état, vous n'avez guère besoin d'amortisseurs, mais lorsque la route devient accidentée ou que vous tombez sur un de ces creux ou nids-de-poule qui vous secouent dans tous les sens, c'est une autre histoire. La vie est un peu comme ça, n'est-ce pas ? Dieu merci, la plupart du temps, la route est plutôt agréable. Mais qu'en est-il lorsque nous perdons un proche, ou lorsque notre entreprise fait faillite ou qu'une blessure bouleverse notre vie ? Que se passe-t-il si une panne d'électricité survient et que nous restons bloqués dans un ascenseur pendant des heures, ou si nous sommes pris dans un tremblement de terre ou dans une autre catastrophe ? Quels sont les « amortisseurs » qui nous vont nous aider à surmonter ces difficultés ?

Demandez à l'homme qui prit le chemin accidenté du Calvaire et donna là sa vie pour vous et moi. Jésus disait : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et courbés sous un fardeau, et je vous donnerai du repos » (Matthieu 11.28 S21). « Il fallait que je vous dise aussi cela pour que vous trouviez la paix en moi. Dans le monde, vous aurez à souffrir bien des afflictions. Mais courage ! Moi, j'ai vaincu le monde » (Jean 16.33 BDS).

Beaucoup de gens traversent la vie sans aucun amortisseur, en essayant d'éviter soigneusement chaque bosse et chaque trou de la route qui pourrait les secouer. Ils font attention à ne conduire que sur des routes en bon état parce qu'ils savent qu'ils ne sont pas prêts à subir un choc soudain. Ils n'ont pas la paix que Jésus offre—des amortisseurs spirituels pour leur véhicule terrestre. Peut-être ne se rendent-ils même pas compte qu'ils ont besoin d'amortisseurs ni qu'ils peuvent leur épargner l'usure naturelle.

Il y aura toujours des obstacles sur la route de la vie. C'est inévitable. Mais avec les mains aimantes de Jésus pour vous soutenir, vous serez capable de les surmonter car vous savez que, quel que soit la quantité de bosses ou d'obstacles que vous rencontrerez, vous parviendrez sain et sauf à votre destination finale.

Mettez-vous entre les mains de Dieu et vous verrez quelle différence cela fait.—*Matthew Nantes*

Vous vous sentez sous pression ?

Lorsqu'on a l'impression qu'on a trop de choses à faire dans le temps dont on dispose, il est naturel de se sentir sous pression. Dans ces moments-là, il peut nous arriver de négliger le temps que nous consacrons habituellement à la Parole de Dieu, à la prière et à la communion avec Lui. Comme Marthe dans la Bible, nous devenons parfois « inquiets et troublés à propos de beaucoup de choses », par exemple en nous occupant des autres et en les servant. Jésus a gentiment rappelé à Marthe qu'« une seule chose est nécessaire », à savoir « la bonne part » qui ne nous sera jamais enlevée. Quelle est cette bonne part ? Marie, la sœur de Marthe, l'a montré en s'asseyant aux pieds du Seigneur pour écouter son enseignement (Luc 10.38-42).

Le stress peut également nous gêner de bien d'autres manières. Il exerce une tension supplémentaire sur notre système nerveux, ce qui nous rend plus susceptibles de commettre des erreurs ou de prendre de mauvaises décisions. Il étouffe notre inspiration. Il peut nous rendre irritables et faire que c'est difficile pour les autres de travailler avec nous. Cela peut nous priver de la joie de vivre et s'avérer contre-productif à bien des égards.

Il est important d'apprendre à reconnaître le moment où nous commençons à être sous pression et de prendre des mesures appropriées pour y remédier. Pour commencer, nous pouvons apporter tous nos soucis et nos fardeaux au Seigneur dans la prière et rechercher son aide et ses conseils : « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous » (1 Pierre 5.7 BDS).

Lorsque nous ressentons la pression, souvent la première chose que nous éliminons de notre emploi du temps est celle dont nous avons pourtant le plus besoin : notre temps quotidien de communion avec le Seigneur et sa Parole. Il faut que nous apprenions à remettre à Dieu tous nos soucis d'hier, avec ses erreurs et ses échecs, ainsi que toutes nos préoccupations et craintes concernant l'avenir. La Bible nous dit : « Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra » (Psaumes 55.23 S21).

Il peut être utile de nous rappeler que nous ne pouvons certes pas changer le passé, mais que nous pouvons gâcher un présent parfaitement bon en étant préoccupés par l'avenir et en acceptant de nous mettre inutilement sous pression. Si nous pouvons apprendre à consacrer quelques moments à la prière tout au long de la journée, à communier avec Dieu et à lire sa Parole, notre fardeau s'en trouvera allégé. Nous découvrirons que si nous venons à Lui, chargés de nos pesants fardeaux, Il nous donnera du repos pour notre âme et renouvellera notre espoir et notre joie pour peu que nous placions notre confiance en Lui (Matthieu 11.28-30).

Comment gérer le stress

La lutte contre le stress dans votre vie commence dans votre tête. Elle a lieu dans vos pensées. Ce que vous invitez dans votre esprit détermine votre niveau de stress. Si vous voulez avoir l'esprit tranquille, vous devez contrôler ce que vous laissez entrer dans votre esprit. Chez la plupart des gens, l'esprit est une sorte d'autoroute. Ils laissent n'importe quoi l'emprunter. ... Et ensuite ils s'étonnent que le boulevard de leur esprit soit pollué par ces choses, et se demandent pourquoi leur niveau de stress est aussi élevé.

La Bible propose une autre voie. Philippiens 4.8 nous dit : « Nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui mérite respect et louange » (BDS-).

Pour réduire votre niveau de stress, pensez à d'autres choses que celles auxquelles vous pensez habituellement. Dans ce verset, la Bible vous propose huit tests pour décider si vous devez permettre à quelque chose d'entrer dans vos pensées. Posez-vous la question : les choses que vous invitez dans votre esprit tout au long de la semaine sont-elles bonnes, dignes de louanges, vraies, honorables, justes, pures, belles et respectables ? Si ce n'est pas le cas, il serait temps de commencer à remplir votre esprit d'autres choses.

Il se trouve que chacun de ces huit attributs s'applique à Dieu. Donc, lorsque vous pensez à des choses qui sont bonnes, dignes de louanges, vraies, honorables, justes, pures, belles et qui méritent le respect, vous vous représentez Dieu. Esaïe 26.3 S21 nous dit : « À celui qui est ferme dans ses intentions tu assures une paix profonde parce qu'il se confie en toi ! »

Corrie ten Boom, une chrétienne néerlandaise, connaissait bien ce verset. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, sa famille et elle cachèrent des Juifs pour les protéger des nazis et ils finirent par être déportés dans des camps de la mort, où sa sœur et son père moururent. Mais c'est durant cette terrible période qu'elle découvrit le secret qui permet d'avoir l'esprit en paix. Elle le dit en ces termes : « Si vous regardez le monde, vous serez dans l'angoisse. Si vous regardez en vous, vous serez déprimé. Mais si vous regardez le Christ, vous serez en paix ».

Quoi qu'il arrive autour de vous, ... si vous fixez vos pensées sur Dieu, Il vous gardera dans une paix parfaite.—
*Rick Warren*¹

¹ <https://pastorrick.com/stress-management-starts-in-the-mind-2/>

Réfléchissez-y

- On dit que « la vie est un marathon, pas un sprint » et la Bible nous dit qu'il faut de la persévérance pour courir la course qui nous est tracée, en gardant les yeux fixés sur Jésus (Hébreux 12.1-2).
- Même si vous êtes très occupé, souvenez-vous de la formule que Jésus nous a donnée : « Recherchez *d'abord* le royaume de Dieu, et le reste vous sera donné en plus » (Matthieu 6.33 S21).
- Prenez le temps de communier avec Dieu, lisez un chapitre de la Bible, remettez-Lui votre journée et « Il vous dirigera sur le droit chemin » (Proverbes 3.6).

Ce que dit la Bible...

C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas de ce que vous mangerez [et boirez] pour vivre, ni de ce dont vous habillerez votre corps. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture et le corps plus que le vêtement ? ... Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter un instant à la durée de sa vie ? ... Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, car le lendemain prendra soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine.—*Matthieu 6.25–34 S21*

« C'est dans le retour à moi et le repos que sera votre salut, c'est dans le calme et la confiance que sera votre force. »—*Esaïe 30.15 S21*

Publié sur Anchor le 9 janvier 2025. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.