

Entrer dans son repos—1^{ère} partie

[Entering into His Rest—Part 1]

Maria Fontaine

Le concept de repos dans le Seigneur peut parfois être difficile à saisir parce que, bien qu'il soit souvent associé à la méditation, à la louange, à la prière et à l'écoute du Seigneur, ce n'est pas quelque chose que l'on peut décrire en une ou plusieurs étapes pour garantir des résultats. C'est essentiellement un mode de vie qui se renforce et se développe au fur et à mesure que notre relation avec Jésus s'affermir. Le développement de cette relation implique en partie de former des habitudes qui nous aident à éviter le stress de la vie fébrile que nous menons souvent, ou à empêcher que les fardeaux et les problèmes de cette vie ne prennent le pas sur la voix du Seigneur qui nous guide. Si votre esprit n'est pas habitué à rester tranquille, il faut vous entraîner à parvenir à ce niveau de calme, de paix et de confiance en Lui, pour vous reposer pleinement en Lui.

Aussi difficile que cela puisse paraître et peu importe combien de fois que vous n'y êtes pas arrivés dans le passé, c'est une aptitude qui vaut vraiment la peine d'être développée. Nous sommes tellement occupés, et il semble que nous le devenions un peu plus chaque jour ! Apprendre à imprégner tout ce qui arrive de la présence de Dieu implique d'entrer périodiquement dans son temple pour nous ressourcer. Le repos dans le Seigneur est ce qui va « sauvegarder notre santé mentale » dans le futur—et vous avez probablement besoin dès maintenant de la clarté et du calme que cela contribue à apporter.

La méditation n'est pas un but en soi ; elle n'est qu'un véhicule qui vous aide à calmer votre esprit afin que vous puissiez vous reposer dans les bras de Jésus sans avoir la pression de vous dire que vous devez vous dépêcher. Le Seigneur a mis en lumière cet outil potentiel de méditation et la nécessité d'apprendre à ralentir pour recevoir sa paix et sa force, alors j'ai demandé au Seigneur de nous donner quelques exercices que nous pourrions utiliser dans nos moments personnels de dévotion et de communion avec Lui. Ces exercices ont pour but de nous aider à nous détendre, à concentrer nos pensées et à trouver cette confiance dans l'amour de Dieu qui est au cœur de ce que signifie se reposer dans le Seigneur.

Médite sur mon éternité et sur mon intemporalité

Entre en ma présence dans le calme et la tranquillité, et médite sur mon éternité et mon intemporalité. Considère que J'ai toujours existé et que J'existerai toujours. Pense à tous les êtres vivants qui ont vécu sur cette terre et qui en sont partis, et au fait que J'ai veillé et pris soin de chacun d'eux. Pense à tous les temps et à toutes les saisons qui se sont succédé et que j'ai mis à la place qui leur revenait. Pense au fait que l'univers entier ne peut Me contenir.

Médite sur ma force et ma puissance, et sur le fait que Je suis Dieu, au-dessus de tout. Et pense à la façon dont Je prends soin de *toi*, au fait que ta vie est entre mes mains, et que J'ai un plan parfait et merveilleux pour ta vie. Dis-toi qu'il est inutile de porter tes fardeaux tout seul et d'être aussi pressé et préoccupé. J'étais là avant ton arrivée sur terre, et J'y serai encore après ton départ. J'ai un plan grandiose qui s'étend au-delà des limites de l'éternité, et Je suis tout à fait capable de prendre soin de ma création, de mon œuvre, de mon plan, et de toi par-dessus le marché.

Fais une pause et reconnecte-toi

Si tu es stressé, ou de mauvaise humeur, que ce soit au début de la journée, au milieu ou à la fin, arrête-toi un moment ; laisse-Moi porter tes fardeaux. Prends quelques minutes de recul, seul, pour te rasséréner et te reconnecter à Moi.

Assieds-toi quelques minutes et parle-Moi ou laisse-Moi te parler. Je te garantis que, non seulement, cela calmera ta nervosité et te donnera un regain d'énergie pour avancer dans la journée, mais Je te bénirai aussi pour avoir fait appel à Moi et J'allégerai considérablement ton fardeau.

Laisse-Moi guider tes pensées vers les choses qui t'inspirent, vers un lieu de calme et de confiance en Moi. Pense à mon amour. Pense à toutes les fois où Je t'ai montré mon amour par l'intermédiaire d'autres personnes—que ce soit un ami, un amoureux, un compagnon, une compagne, un collègue, un enfant, ou une personne qui avait soif des paroles de vie qui s'écoulaient de toi en réponse à leur besoin. Pendant ces moments de paix et de méditation, Je veux que tu réfléchisses à des choses que tu n'avais peut-être jamais vues comme des marques de mon amour. Au fur et à mesure que nous les passerons en revue, Je t'ouvrirai les yeux et tu découvriras tellement de marques tangibles de mon amour pour toi que ton cœur en sera touché et encouragé.

« Regardez les oiseaux du ciel... »

Prends le temps d'observer les oiseaux du ciel : ils saluent chaque nouveau matin de leur chant, ils s'élèvent dans le ciel, au gré du vent que J'ai créé. Les oiseaux du ciel sont précieux à mes yeux, car J'ai voulu que chacun d'eux soit un témoignage de mon Amour au monde et pour tous ceux qui travaillent dans mes champs à récolter la moisson.

Prends le temps de sortir de chez toi, ou, si ce n'est pas possible, arrête toute activité et *regarde* à l'extérieur. Quand tu observes les oiseaux du ciel, pense à tout ce que J'ai mis en œuvre pour subvenir à leurs plus petits besoins et au fait qu'ils ne manquent jamais de rien, comme par exemple, le fait que :

- Je les ai conçus à la perfection en sorte qu'ils puissent survivre et remplir leur rôle dans ma demeure naturelle et terrestre.
- J'ai placé en eux l'intelligence de savoir où construire leurs nids, et où élever leur progéniture le plus sûrement possible.
- Chaque fois qu'ils reviennent de leur quête de nourriture, ils savent exactement lequel de leurs oisillons ils doivent nourrir.
- J'ai donné à chaque espèce sa mélodie particulière, qui, lorsqu'elle est chantée, ajoute à la beauté des sons de ma création et apporte sa contribution à la symphonie de ma création.
- J'ai donné à chaque espèce sa propre couleur et son propre plumage par souci de variété et de beauté.

Tandis que tu médites sur cette liste, applique-là à ta propre vie et demande-toi si Je n'ai pas fait aussi toutes ces choses pour toi, et même davantage. Comme Je le disais à mes disciples quand J'étais sur terre : « Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment, ni ne moissonnent, ni n'assemblent dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup mieux qu'eux ? »¹ Si J'ai été aussi attentif à chaque détail de la conception de ma création, et

si Je prends un tel soin du plus petit moineau, et qu'aucun d'eux ne tombe à terre sans que Je sois au courant, combien plus prendrai-Je bien soin de toi ? Laisse ces pensées te submerger et te remplir de paix, de contentement et de repos.

Affirmations de ton amour

Essaie de répéter quelques-unes de ces affirmations de ton amour, en respirant profondément. Laisse-les t'emporter dans un lieu de confiance et repose-toi au creux de mes bras.

- Jésus, Tu es ce qu'il y a de plus important dans ma vie.
- Je T'aime plus que tout, Jésus.
- Je veux que tes priorités soient mes priorités.
- Cela me rend heureux de passer du temps avec Toi.
- Jésus, Tu es ce que je désire le plus au monde.
- Rien au monde ne peut satisfaire mon esprit comme Tu le fais, Jésus.

Bois... loue... écoute !

Sers-toi un grand verre d'eau froide, ou un rafraîchissement que tu apprécies, et, en le buvant, loue-Moi pour les paroles merveilleuses, apaisantes et rafraîchissantes que Je te donne. Bois-le lentement et imagine que mon Esprit pénètre en toi en même temps que cette boisson rafraîchissante. Médite sur le fait que Je suis l'eau de vie. Je suis ce qui te garde en vie. Pense à quel point tu as besoin de Moi et comme c'est bon de Me recevoir. Puis, arrête-toi un moment et écoute les paroles rafraîchissantes et remplies d'amour que Je t'adresse.

Libère-toi de tes soucis

Rejette tes soucis sur Moi, et mets-toi dans un état d'esprit calme et réceptif. Commence par Me confier ce que tu as sur le cœur, même s'il s'agit de demandes et de besoins très personnels. Il peut s'agir de tes relations avec les autres, de tes désirs, de ton travail ou d'échéances à venir. Donne-Moi tout ce qui te préoccupe en ce moment-même.

Une fois que tu M'auras confié ces choses dans la foi, laisse-Moi entrer et remplacer tout cela par le contentement et la force intérieure.

Ecris un psaume de louange et d'amour

Le roi David M'a écrit de nombreux psaumes, dont la plupart étaient des chants de louange. Sais-tu ce que ces louanges ont fait pour lui ? Elles lui rappelaient qu'en dépit des ennuis et de la souffrance, mon pouvoir était plus grand que tout. Cette assurance lui donnait la paix, parce qu'il se reposait en Moi et qu'il Me faisait confiance.

Tu peux faire comme David et écrire des psaumes de louange sur les situations difficiles auxquelles tu fais face, en t'efforçant de Me louer quoi qu'il advienne. Ce seront des mots que tu pourras relire plus tard, des louanges sur lesquelles tu pourras t'appuyer chaque fois que tu auras besoin d'un remontant spirituel.

Chante-Moi ou écris-Moi un psaume, et laisse-Moi procurer du repos à ton esprit.

Première publication: octobre 2006. Adapté et réédité le 7 février 2019. Traduit de l'original par Clotilde Marie et Marie Cann.

¹ Matthieu 6.26 SEG1910.