

Repos en Christ

Comment y accéder

I- Constat

Même si nous sommes très positifs dans la vie, tout ne se passe toujours comme nous le désirons. Souvent nous rencontrons des problèmes et ce n'est pas toujours simple de les résoudre. Et parfois, même, c'est impossible de s'en sortir.

Cependant, de nombreuses impasses d'autrefois se sont résolues sans que nous sachions comment cela s'est passé exactement.

Cela devrait nous laisser de l'espoir. Mais ce n'est pas ainsi que nous regardons. Nous rencontrons des problèmes qui nous envahissent et nous empêchent de réfléchir correctement. Ils deviennent de vrais fardeaux.

1- Quelles sont les sources possibles de nos fardeaux

1) Le poids des traditions et/ou de la culture

Règles à respecter en opposition avec ce que nous sommes à l'intérieur.

2) Le contexte géopolitique de ce monde

Perte de repères rassurants - Tensions - Guerre - Privation de liberté - etc.

3) Nos mauvais choix et leurs conséquences désastreuses

Finances - Travail - Sentimental - Relationnel - Mauvaise conscience - Se sentir coupable

2- Quels sont nos besoins de repos selon certaines recherches

Source - CHU Quebec : Dalton-Smith, S. (2021, 6 janvier). The 7 types of rest that every person needs. IDEAS.TED.COM. <https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/>

- Repos physique

Le repos physique est le type de repos le plus connu. Il vise à remédier à la fatigue du corps.

- Repos mental

Une carence en repos mental peut se traduire par des pertes de mémoire, un brouillard mental, de la confusion et un état de stress ponctuel ou constant. Une pensée trop sollicitée dans un monde sans repères stables qui ne fait jamais de pause.

- Repos sensoriel

Sons répétés, lumières vives, conversations multiples, bruit urbain ambiant... nos sens sont souvent sursollicités. La surcharge sensorielle pourrait ainsi mener à de l'irritation, à de la colère et à de l'agitation.

- Repos créatif

Le repos créatif vise à renouer avec l'inspiration et avec notre créativité. Cela s'avère particulièrement pertinent pour celles et ceux étant appelés à résoudre des problèmes ou à innover dans le cadre de leur travail. La saturation qui découle du rythme moderne de notre société qui pressurise tout.

- Repos émotionnel

Le repos émotionnel est intimement lié au repos social. Il parle de vulnérabilité émotionnelle et nous invite à nous exprimer avec authenticité sur notre ressenti auprès de nos proches. Souvent difficile voire impossible de trouver un milieu le permettant.

- Repos social

Si le repos social consiste à prioriser des moments de solitude, il consiste aussi à passer du temps avec des gens bienveillants avec qui il est facile d'être et d'échanger. Où les trouver ?

- Repos spirituel

Le dernier, mais non le moindre, le repos spirituel fait appel à notre humanité et se concentre sur le besoin de chacun de se sentir aimé, utile, de sentir qu'il appartient à quelque chose de plus grand que lui. Comment trouver l'énergie de s'y impliquer ?

3- Comment trouver le repos dont nous avons besoin.

Comment être libéré ? Comment traverser ces situations ? Comment Dieu veut-il que nous les vivions ?

Perspectives : La délivrance - Le repos réparateur - Pour pouvoir se remettre en action activement, plein d'enthousiasme, sans épuisement.

II- Démarche

1- Jésus

Matt 11:28-30 28 «Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. 29 Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour vous-mêmes. 30 Le joug que je vous invite à prendre est facile à porter et le fardeau que je vous propose est léger.» (NFC)

Christ dit : " Je vous donnerai du repos. ". Il ne se contente pas de le montrer ni d'en parler, mais il le donne.

2- Le repos dont Jésus parle

Image inspirant le repos : un lac gelé ? Non ! Mais une rivière qui avance calmement, même rapidement avec sa force non bruyante inspire le repos. (F. W. Robertson.)

Quand on apprend un métier, au début, la notion de repos est d'arriver à la fin de la journée fatigué et d'aller se distraire (quand on est jeune). Mais en réalité, le repos qu'on éprouve après quelques années de pratique et de maîtrise des outils est plus dans le plaisir de l'accomplissement tellement cela nous est devenu facile. (R. Tuck, B. A.)

En fait, qu'est-ce que le repos véritable dont nous avons besoin ?

1) Ce que ce n'est pas

1. Il n'est pas question d'être léthargique. Il s'agit de retrouver des forces et de pouvoir assumer sa vie : responsabilité et bénéfices.
2. Le repos n'est pas ne rien faire. C'est être libéré de sa fatigue plutôt que de son travail.
3. Le repos n'est pas l'isolement et éviter les autres, ni développer une habitude pour se rassurer.
4. Le repos n'est pas le loisir. Il ne s'agit pas d'avoir une période momentanée de détente, mais retrouver un état durable dans lequel nous sommes en paix et fortifiés.

Cela n'exclut pas une pause, un peu de solitude et quelques loisirs, bien entendu. Mais ces choses ne sont pas des sources durables de repos.

2) Ce que c'est

1. Le repos, c'est retrouver la paix. Avoir notre conscience qui ne nous trouble pas. Nous sommes satisfaits. L'amour domine dans notre vie
2. Le repos, c'est ne pas craindre l'avenir. Ce n'est pas simplement " tout va bien aujourd'hui ! " mais aussi " Demain ira bien ! ". C'est avoir confiance en Jésus.
3. Le repos, c'est avoir notre âme fortifiée. Nos problèmes sont peut-être toujours là, mais la présence du Christ nous encourage tellement que nous ne sommes plus inquiets par nos fardeaux comme s'ils n'existaient pas.
4. Le repos, c'est se sentir en sécurité auprès de Jésus. Il nous protège de toute ce qui pourrait nous détruire. Il est celui qui nous donne confiance. Il nous rassure

3- Que nous dit Jésus, donc

1) Venez à Moi !

Être conscient de ses besoins qui ne seront jamais résolus et donc de ses propres limites.

Inutile d'aller chercher ailleurs. Il ne dit pas de changer avant de venir à lui, mais de venir tel que nous sommes avec nos problèmes. Sommes-nous pires ou meilleurs que d'autres ? Jésus n'en tient pas compte, il nous reçoit.

Venir à lui demande de notre part, afin d'être en état recevoir, d'avoir du respect envers lui et foi en lui pour que ce soit possible.

C'est bien souvent quand nous avons tout essayé que nous acceptons que la dernière solution qui nous est offerte est la bonne. Sinon, il se trouve que nos cœurs soient parfois bien fermés aux choses de Dieu. Il ne peut accéder à nous, car nous ne le permettons pas.

2) Je vous donnerai du repos

Jésus nous permettra d'accéder à ce repos qui est si peu stable dans notre vie de tous les jours sans lui.

3) Prenez mon joug

Joug : assemble deux personnes pour marcher ensemble : Nous et L'autre (Jésus) : doux et humble de cœur. Facile à porter : doux et léger.

C'est à nous d'être volontaire et de le prendre.

Pour entrer dans la vraie liberté, il faut respecter les règles de Dieu. Elles sont là dans ce but pas dans le fait de restreindre la liberté, mais de l'augmenter.

D'où l'importance d'être enseigné pour les connaître.

4) Laissez-moi vous instruire

C'est nécessaire. Notre incompetence nous est prouvée par nos échecs

Non pas que nous soyons idiots, mais il y a des choses de la vie que nous ne connaissons pas et auxquelles il nous est impossible d'accéder. Elles ne se révèlent qu'en Christ. Il faut nous les enseigner.

Acceptons d'avoir besoin d'un maître. Il est doux et humble et prend le temps nécessaire de nous instruire pour ne comprenions ce que nous devons comprendre en marchant avec lui sous son autorité.

Le poids qu'il dépose sur nos épaules n'est pas comparable à celui de nos fardeaux bien trop lourds pour nous. C'est léger et le support est facile à porter presque confortable dirais-je !

5) Acceptons son rythme (timing)

- Ne nous décourageons pas en retournant à notre logique humaine. Tout, tout de suite ? Non !

Entrons dans la logique divine. Acceptons et participons humblement et volontairement à cette transformation.

- Notre mental : Prêts à apprendre, à découvrir.

Confiance - Promesse - FOI - Attente remplie d'Espoir

4- Notre implication

Elle nécessite notre humilité, notre patience, notre attachement à Christ, notre amour.

Psaume 34:13-15

13 Qui donc aime la vie et désire voir des jours heureux ?

14 Alors préserve ta langue du mal et tes lèvres des paroles trompeuses,

15 détourne-toi du mal et fais le bien, recherche la paix et poursuis-la.

La langue. Pacôm nous en parlé en long et en large le mardi à travers la lettre de Jacques. (Voir sur le site dans la section Enseignements).

Matthieu 5:37 (BFC) Si c'est oui, dites "oui", si c'est non, dites "non", tout simplement; ce que l'on dit en plus vient du Mauvais.»

Pas de changement d'avis ; la parole donnée doit être fiable. Sinon, c'est du mensonge dont on connaît le père (Satan).

Les actions (idem ci-dessus)

Matthieu 5:39-45 39 (BFC) Eh bien, moi je vous dis de ne pas vous venger de celui qui vous fait du mal. Si quelqu'un te gifle sur la joue droite, laisse-le te gifler aussi sur la joue gauche. 43 «Vous avez entendu qu'il a été dit : "Tu dois aimer ton prochain et haïr ton ennemi." 44 Eh bien, moi je vous dis : aimez vos ennemis et

priez pour ceux qui vous persécutent. 45 Ainsi vous deviendrez les fils de votre Père qui est dans les cieux. Car il fait lever son soleil aussi bien sur les méchants que sur les bons, il fait pleuvoir sur ceux qui lui sont fidèles comme sur ceux qui ne le sont pas.

Nous sommes invités à ne pas rendre justice nous-mêmes, mais à avoir confiance en Dieu pour nous bénir. Et soyons bénissant même pour nos ennemis comme l'est notre Père dans les cieux.

La foi. Faire confiance aux promesses de Jésus.

Hébreux 11:1 S21 Or la foi, c'est la ferme assurance des choses qu'on espère, la démonstration de celles qu'on ne voit pas.

Voir pour croire ? Non ! Croire pour voir ! Oui !

III- Conclusion

Les fardeaux de la vie, si nous les portons seul, sont très lourd et nous fatiguent inutilement.

Humilions-nous devant Jésus et reconnaissons notre besoin de son action dans nos vies. Acceptons le pardon de nos péchés et déposons chaque jour nos fardeaux sur ses épaules comme il le demande et portons son joug. C'est mieux de commencer la journée en déposant tout à ses pieds à nouveau.

Le repos que nous propose Jésus n'est pas un arrêt de nos activités, mais une vie sans porter de fardeau inutile et trop lourd seul.

Si nous portons nos fardeaux avec Jésus, c'est lui qui en prend la plus grande partie. Il nous soulage. Il nous fait porter juste la responsabilité de notre marche avec lui. C'est-à-dire notre foi en lui et notre confiance que la fin est toujours meilleure. Consacrions-nous entièrement.

Le Saint-Esprit nous assure de la présence réelle de Dieu et de Jésus à nos côtés à chaque instant de notre vie.

Par lui, nous trouverons un repos renouvelé chaque jour et pourrons assurer nos engagements avec enthousiasme et assurance. La fatigue ne sera jamais le centre de notre vie.

Au niveau mental, nous resterons alertes, vigilants, confiants et paisibles sachant que notre Dieu et Père sait tout ce que nous traversons.

Malgré les environnements bruyants et agités, le Saint-Esprit nous gardera au calme dans cette tempête.

Et notre capacité créatrice sera maintenue grâce à la présence du Saint-Esprit qui nous enlèvera la fatigue qui nous transforme parfois en " zombie ".

Nos émotions ne feront plus les montagnes russes au moindre événement. Et l'environnement chrétien qui sera le nôtre nous vivifiera et nous rassurera. Même si chacun de nous, nous ne sommes pas parfaits. C'est pour cela qu'existe le pardon (demande et accord) pour que nous l'exercions entre nous afin de rester en paix et en harmonie en confiance les uns dans les autres.

Et notre renouvellement spirituel sera assuré par notre enrichissement volontaire et personnel de la connaissance de Dieu : Lecture, prières, louanges, rencontres édifiantes autour de la parole de Dieu.

Tout cela sera conclu par Jésus ainsi :

Jean 14:27 "27 Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point."