

# Courir la course avec persévérance

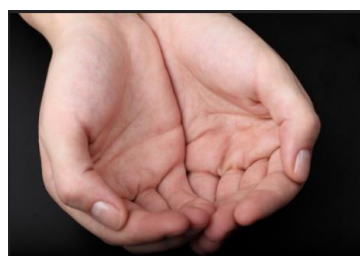
## Hébreux 12.1-3

Voici une invitation à passer du temps en retrait avec Jésus, à mettre de côté 2-3 heures pour être en sa présence. À l'origine, cette étude a été rédigée en avril 2021 pour encourager les membres du personnel de l'IFES à s'arrêter au milieu de leurs vies chargées pour nourrir leurs propres âmes.

**Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! (Ps 46.11)** Nous le savons, et pourtant, nous ne le savons pas. Si souvent, nos vies et nos ministères tournent autour d'autre chose que Dieu. Nous vivons toujours en réponse à quelque chose ou quelqu'un d'autre : à quoi ? À qui ? Actuellement, une grande partie de notre monde vit en réponse à la Covid-19. C'est peut-être vrai pour vous aussi. Ou bien, d'autres préoccupations sont devenues le point central autour duquel vos pensées et vos actions tournent.

Nous sommes invités à vivre en réponse au Dieu vivant et bienveillant qui s'est révélé à nous en Jésus. Pour cela, il nous faut constamment réorienter nos vies vers lui. Nous devons intentionnellement nous arrêter, passer du temps dans sa présence et écouter.

Les notes suivantes sont là pour vous aider à vous mettre en retrait avec Jésus. Le timing suggéré est de deux heures ; il s'agit d'une aide pour vous guider à travers ce moment. Si vous sentez que Dieu vous parle, restez plus longtemps. Assurez-vous seulement d'avoir encore 20 minutes à la fin pour la conclusion.



Il ne s'agit pas d'une feuille à compléter. Il ne s'agit pas de produire quoique ce soit, mais de recevoir de la part de Dieu. Il s'agit de ralentir, d'attendre et d'écouter. Je vous encourage à entrer dans ce moment les mains ouvertes, en tendant votre vie à Dieu et en étant prêt.e à recevoir de sa part.

Vous aurez peut-être une rencontre profonde avec Jésus, ou peut-être pas. Ne vous mettez pas la pression en visant un résultat. Le fait même de passer du temps en présence de Dieu est une chose précieuse, et elle aura un impact dans votre vie. Les retraites consistent à laisser Dieu être Dieu. Elles consistent à lui donner l'espace nécessaire pour faire ce qu'il veut.

Et maintenant : profitez-en !

Sabine Kalthoff (Secrétaire de l'IFES pour l'Interaction avec les Écritures ; [sabine.kalthoff@ifesworld.org](mailto:sabine.kalthoff@ifesworld.org))

### Quelques commentaires d'ordre pratique :

- \_Prévoyez 2-3 heures dans votre agenda et informez les autres pour que vous ne soyez pas dérangé.e.
- \_Imprimez ces notes afin de ne pas avoir besoin de votre ordinateur pendant la retraite.
- \_Le fait d'écrire des pensées particulières ou des prières durant la retraite peut vous aider à clarifier les choses.
- \_Si la météo et votre environnement le permettent, vous pouvez également inclure une marche de prière et de méditation dans votre temps.

## I. Ralentir... pour être dans la présence de Dieu (10 min)

Choisissez un lieu où vous installer pour cette petite retraite. Éteignez votre téléphone et votre ordinateur. Demandez qu'on ne vous dérange pas. Ayez votre Bible, du papier et un stylo à portée de main. Prenez du temps pour entrer dans la présence de Dieu. Passez quelques minutes simplement assis.e en silence. Tandis que vos pensées vagabondent, il pourrait vous être utile de noter les préoccupations et les distractions qui apparaissent dans votre esprit, et de remettre ces choses entre les mains de Dieu. Puis, revenez doucement à l'invitation de Dieu dans Psaumes 46.11 : « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! »

## II. Écoutez et commencez à réfléchir dans la prière à Hébreux 12.1-3 (15-20 min)

Lisez (lentement) ce passage dans la langue que vous préférez. Écoutez-le à nouveau en le lisant à voix haute.

Qu'est-ce qui retient votre attention (mots, phrases, images) ? Qu'est-ce qui fait écho chez vous aujourd'hui ? Restez sur ce point en prière. Terminez en relisant le passage.

Prenez maintenant du temps pour écouter et parler avec Jésus de ce que vous entendez. Plus tard, il y aura du temps pour réfléchir et étudier certains aspects plus en détail.

### III. Considérez vos 3-4 derniers mois sous les angles suivants (30-30 min)

Le fait d'observer ce qui se passe dans nos vies est essentiel pour notre cheminement spirituel. Demandez au Saint-Esprit de vous guider afin de voir ce qui était important pour vous dans chacun de ces domaines au cours des derniers mois écoulés. N'essayez pas d'être exhaustif/ve, ou vous risquez de rester bloqué.e dans cette section.

Quels fardeaux vous ont accablé.e ?

Quelles sont les personnes qui ont cheminé avec vous et qui vous ont encouragé.e à persévérer dans la course (qu'elles soient en vie aujourd'hui ou qu'elles se trouvent dans l'Écriture) ?

Qu'est-ce qui a créé des ouvertures vers Jésus au cours des derniers mois ? Quand avez-vous observé une part de sa présence, de sa bonté, de son œuvre qui donne la vie ?

### IV. Aller en profondeur (30-45 min)

Lisez les options suivantes, **puis choisissez l'une d'entre elles**. N'essayez pas de tout faire ; autrement, vous n'aurez pas le temps d'aller en profondeur. Si vous êtes tenté.e de le faire, je suggère que vous vous organisiez afin de poursuivre votre cheminement une semaine plus tard en choisissant une autre option. Restez en prière tout en réfléchissant, priant et prenant des notes. Assurez-vous d'avoir encore 20 minutes pour la conclusion (voir ci-dessous).

**Commencez par relire lentement Hébreux 12.1-3 deux fois.**

**Option 1 : « Faisons-le en gardant les regards sur Jésus ... Pensez en effet à [lui] ... afin de ne pas vous laisser abattre par le découragement. »**

Prenez du temps pour regarder à Jésus et penser à son chemin. Il est bien plus qu'un exemple d'endurance pour nous. Qu'est-ce que nous apprenons sur Jésus en Hébreux 12.1-3 ?

Écrivez votre propre confession à son sujet : « Jésus, tu es... » Écrivez avec vos propres mots ce qui est dit à son propos dans ce passage. Sentez-vous libre d'ajouter d'autres affirmations, des caractéristiques de Jésus pour lesquelles vous êtes particulièrement reconnaissant.e aujourd'hui.

Lisez à voix haute ce que vous avez écrit en guise de prière d'adoration.

En quoi le fait de regarder à Jésus vous encourage aujourd'hui ?

**Vous pouvez terminer ce moment par un bref exercice de marche (à l'intérieur ou à l'extérieur).**

Premièrement, en marchant, regardez vos pieds de sorte que votre perspective soit très restreinte. Faites-le pendant au moins deux minutes. Quel ressenti cela génère en vous ? Puis, levez les yeux et profitez de la grande perspective qui s'ouvre devant vous. En quoi votre ressenti diffère-t-il ? (Le fait de répéter cet exercice dans votre vie quotidienne peut vous rappeler d'arrêter de vous fixer sur les problèmes et les défis, et, à la place, d'ouvrir vos yeux à la présence et à la réalité bien plus grande de Jésus.)

**Option 2 : « Rejetons tout fardeau et le péché qui nous enveloppe si facilement... »**

Faisons-le. Pas en essayant très fort de nous débarrasser de nos péchés et de nos fardeaux, mais en les apportant à Jésus, en les jetant sur lui. Relisez la section où vous avez noté les fardeaux qui vous ont accablé.e ces derniers mois. Apportez chacun d'eux à Jésus.

Dieu promet que : « Si nous reconnaissons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de tout mal. » (1 Jean 1.9) Vous pouvez écrire sur des bouts de papier les péchés dont vous êtes conscient.e dans votre vie. Tout en demandant pardon à Dieu, déchirez-les et jetez-les à la poubelle.



Nous sommes invités à la chose suivante : « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5.7) Vous pouvez écrire les inquiétudes qui vous accablent et les mettre dans un bol pour symboliser le fait de les placer dans les mains puissantes et aimantes de Dieu, en lui faisant confiance pour vous guider à travers les défis de votre vie actuelle.

En observant votre vie, demandez à Dieu : Quels sont les fardeaux que je dois porter avec son aide, et où est-ce que je me suis surchargé.e ? Quelle est la course qui « m'est proposée », qu'on me demande de courir ?

**Option 3 : « En échange de la joie qui lui était réservée, il a souffert la croix ... et il s'est assis à la droite du trône de Dieu. »**

Considérez ce qui vous attend dans les 3-4 prochains mois. Vous pouvez dessiner un chemin et noter les personnes, responsabilités, défis et joies particuliers auxquels vous vous attendez en cours de route. (N'essayez pas d'être exhaustif/ve ; demandez à Dieu de vous aider à voir ce qui est particulièrement important.) Pendant que vous le faites, quels pensées et sentiments s'éveillent en vous : joie, fatigue, anxiété, une liste de choses à faire, de la reconnaissance, autre chose ? Parlez à Jésus des mois à venir.

Quand vous regardez les défis qui vous attendent, qu'est-ce qui vous pousse à continuer d'avancer ? Qu'est-ce qui vous pousse à poursuivre le ministère ?

Jésus était motivé par « *la joie qui lui était réservée* » : la promesse du Père selon laquelle il le ressusciterait et donnerait, à travers lui, la vie à beaucoup, pour qu'il devienne celui qui « *fait naître la foi et la mène à la perfection* ». Il savait que la souffrance et la mort n'auraient pas le dernier mot. Quelles sont les promesses du Père qui vous aident à considérer l'avenir avec joie et espérance ? Écrivez-en une ou deux.

Si vous avez le temps, lisez Hébreux 11.8-16. Ce passage nous montre la façon dont Abraham a vécu en se basant sur les promesses de Dieu à son égard.

## **V. Conclusion (20 min)**

Installez-vous à nouveau en silence. Revoyez en prière ce que vous avez entendu de la part de Dieu pendant cette retraite. En réponse, écrivez une prière de six lignes maximum.

Choisissez une ou deux choses de cette retraite que vous aimeriez retenir et amener dans votre vie et votre ministère. Notez-les, éventuellement sur un post-it que vous pourrez coller sur votre ordinateur ou bureau. (Pas plus d'une ou deux choses ; autrement, cela fait trop pour pouvoir s'en souvenir et avoir un impact.)

Nous venons de regarder à Jésus. Terminez en lui donnant un nom qui reflète la manière dont il s'est révélé à vous durant cette retraite (p. ex. « Jésus : mon espoir pour l'avenir »).