

Développer nos propres rythmes de vie

Jésus dit : « *Demeurez en moi, et moi je demeurerai en vous. Un sarment ne saurait porter du fruit tout seul, sans demeurer attaché au cep. Il en est de même pour vous : si vous ne demeurez pas en moi, vous ne pouvez porter aucun fruit.* » (Jean 15.4)

Je vous soumets que ces paroles de Jésus présentent la question centrale autour de laquelle développer nos rythmes de vie : Qu'est-ce qui m'aide et nous aide à demeurer en Christ ?

Dans l'encadré, vous trouverez d'autres approches qui vous permettront de développer un bon rythme de vie. Elles sont aussi utiles et valent la peine d'être examinées. Elles sont toutefois limitées car elles ne nous aident pas à voir que notre relation avec Christ n'est pas qu'un aspect important de la vie parmi d'autres mais qu'elle se trouve au centre de celle-ci.

L'équilibre entre le travail et le repos. Nous devons veiller à donner et recevoir, à nous investir et à assurer que notre énergie soit renouvelée.

Domaines clés de la vie. Nous pouvons déterminer quels domaines sont importants pour notre vie entière, par ex. le temps avec Dieu, la famille/les amis, le travail, l'exercice physique, etc. Nous réfléchissons ensuite à comment veiller à ce que ces domaines soient intégrés dans nos rythmes de vie.

Veillez lire Jean 15.1-8.

Jésus est le cep. La vie des sarments dépend entièrement de lui.

Il n'y a aucune vie en-dehors de Jésus. Ce n'est que quand nous sommes en lui que sa vie coule en nous.



Notre relation avec Jésus est décrite d'une manière très intime : lui en nous et nous en lui.

En vivant dans et à partir de cette relation, les fruits se développeront. Voici la promesse donnée par Jésus : « *Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, portera du fruit en abondance.* » (Jean 15.5)

Le fruit ne se construit pas. Aucun de nous ne peut faire apparaître du fruit par la force de nos efforts. Il se développe lentement, naturellement, mais sûrement tant que nous demeurons en Christ.

Jésus dit : Demeurez en moi. C'est le seul commandement du passage. Tout le reste découle de cette relation. Ainsi, nous sommes invités à choisir un mode de vie qui nous sensibilise à la présence et à l'œuvre de Christ dans notre vie.

Qu'est-ce qui m'aide à demeurer en Christ ?

Remarques :

Les rythmes de vie définis ne sont pas les seuls moyens par lesquels cette vie s'exprime. Les paroles d'encouragement inattendues et la bonté et l'amour de Dieu nous surprennent le long du chemin. Une initiative ou une réponse spontanée à la Parole de Dieu peut avoir une grande importance pour notre cheminement avec le Seigneur.



Il n'en est cependant pas moins important de développer des rythmes de vie de base qui nous aident à demeurer en Christ. Pas pour en faire une cage qui nous limite, mais comme un cadre qui nous aide à nous épanouir et croître. Tout comme on donne à la vigne une structure sur laquelle pousser, nous avons besoin d'une structure fondamentale pour notre vie en Christ.

En réfléchissant à nos propres rythmes de vie, n'oublions pas que :

_ Notre objectif n'est pas de nous mesurer à un idéal de la vie chrétienne mais de marcher et croître dans l'intimité avec Christ.

_ Il faut prendre en compte nos circonstances et caractères. Il n'y a pas de modèle standard qui convienne à tous. Et nos rythmes de vie changeront au fur et à mesure que nous traversons différentes phases de vie.

_ Ensemble, nous demeurons en Christ. Nous avons besoin les uns des autres.

_ Les promesses et la fidélité de Dieu sont plus grandes que ma capacité à demeurer en lui.

Des rythmes de vie qui m'aident à demeurer en Christ...

_ Quelles pratiques spirituelles ou autres rythmes porteurs de vie forment déjà une partie régulière de ma vie ? Est-ce que je ressens le besoin d'y changer quelque chose ?

_ Où est-ce que je ressens l'invitation de Dieu à grandir plus profondément dans sa vie ? Qu'aimerais-je développer en cette saison de ma vie ?

_ Avec qui puis-je vivre en communauté de manière à nous aider mutuellement à demeurer en Christ ?

Transformer mes réflexions en rythmes de vie concrets.

Comment y donner forme dans ma vie ?

Tous les jours :

Toutes les semaines :

Tous les mois :

Tous les ans :

Autre :

Examinez de nouveau votre rythme de vie dans la prière :

Est-ce réaliste ? Nous ne sommes pas appelés à vivre une vie idéale mais à marcher avec Christ dans notre réalité. Il vaut mieux commencer petit et pouvoir le mettre en pratique que de rêver grand et abandonner rapidement. En intégrant des pratiques spirituelles à nos vies, il faut veiller à ne pas simplement ajouter des choses dans nos vies déjà bien remplies. Qu'est-ce que vous *ne ferez pas* afin de laisser le temps à ces rythmes de vie ?

Est-ce équilibré ? Ce rythme laisse-t-il le temps pour la communauté et le temps seul(e), pour recevoir et donner, pour l'esprit, le corps et l'âme ? Nous oublions facilement qu'il y a aussi une dimension physique et émotionnelle à demeurer en Christ. Si nous sommes trop fatigués ou si nous ressentons une lassitude par manque d'exercice, cela impactera notre capacité d'écouter et de répondre à Christ. Si nous n'avons pas le temps d'examiner honnêtement nos émotions ou de profiter de relations affectueuses, il nous sera difficile d'être ouverts à Dieu.

Est-ce porteur de vie ? Votre rythme de vie est-il une expression d'amour et de joie ou le ressentez-vous plutôt comme un fardeau pénible ? Parlez-en avec Jésus et écoutez l'invitation qu'il vous adresse.

Qu'en disent les autres ? Partagez vos réflexions avec votre époux(se) et/ou un(e) ami(e) proche.

Remarques finales...

Les pratiques spirituelles sont un moyen d'arriver à une fin ; elles ne sont pas une fin ultime en soi. Ne nous focalisons pas sur nos pratiques spirituelles, mais sur Christ.

N'oublions pas que l'objectif ultime n'est pas de lire la Bible, de prier ou d'aller à l'église – mais de nous rapprocher de Christ et de devenir quelqu'un qui grandit dans l'amour.

La question centrale n'est pas : Est-ce que je lis la Bible et je prie ? Mais : Est-ce que je grandis dans ma capacité à recevoir et prodiguer l'amour ? Suis-je plus à l'aise dans l'amour de Christ et dans ma croissance dans l'amour ? Voilà l'objectif.

(Voir 2 Pierre 1.5-7)

Les pratiques spirituelles ont une finalité au-delà d'elles-mêmes.

Leur objectif est Christ lui-même qui devrait toujours demeurer le centre de notre attention et l'objectif de notre recherche.

Richard Foster

Nous vivons par la grâce. En cherchant à demeurer en Christ, il nous porte. Les disciples à qui Jésus parlait en Jean 15 l'ont tous déserté quelques jours plus tard. Mais Jésus est allé mourir à la croix – aussi pour eux et leur incapacité à demeurer en lui. Sa fidélité nous accompagnera. Sa grâce est toujours plus grande.

Sabine Kalthoff, Secrétaire de l'IFES pour la Formation spirituelle

Août 2024