Introduction

- « Je n'ai pas temps. »
- « Je suis stressé. »
- « Tout, tout de suite ! »
- « Le temps passe trop vite. »
- « Allez, dépêche-toi ! »
- …

L'impression que le temps, comme du sable, vous file entre les doigts, vous connaissez ? Le sentiment d'être pris dans un engrenage qui nous pousse à aller plus vite, à faire plusieurs choses en même temps, à remplir nos journées, nos nuits et nos week-ends, à être connectés 24 heures sur 24, ça vous dit quelque chose ?

On peut en parler comme d'un règne de la vitesse, de l'accélération, de l'urgence… auquel il est difficile d'échapper. Il se pourrait que l'on y trouve aussi des bénéfices secondaires, comme l'impression d'exister ou d'être important. Toujours est-il que notre relation au temps est devenue problématique et qu'il s'agit d'un trait culturel marquant de notre époque, en particulier en Occident. « Le sentiment général (est) de courir de plus en plus vite sans jamais aller nulle part[1]. »

À l'inverse, on peut aussi entendre d'autres voix :

- « Je m'ennuie. »
- « Les jours se suivent et se ressemblent. »
- « Je suis lent, ce qui est mal vu. »

1. Hartmut Rosa, dans *Le Monde Dossiers et documents* n° 421, juillet-août 2012.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

- « Autant abréger le temps de la vieillesse et de la décrépitude. »
- …

Même s'il est peut-être moins présent globalement, ce discours et les réalités qu'il implique exprime aussi une souffrance par rapport au temps qui passe, lorsque celui-ci manque de sens, entre autres par carence de relations ou par la difficulté à se retrouver seul(e) avec soi-même. Des personnes âgées, aux périphéries de la société ou en situation de handicap peuvent tout particulièrement ressentir cette impression d'obsolescence du temps.

Faire retraite

Nous, auteurs et contributeurs de ce livre, ne sommes pas indemnes de ces réalités. Mais dans ces rapports complexes et parfois chaotiques au temps, nous avons expérimenté et expérimentons les bienfaits de la place accordée consciemment à un tiers, entre le temps et nous : le Dieu de Jésus dans lequel nous croyons ; ces bienfaits surviennent lorsque nous prenons le temps de nous poser devant lui, pour revisiter notre rapport au temps et pour en retrouver le sens.

Dans cet ouvrage, nous proposons un parcours de méditation de textes bibliques et de prière, en lien avec la thématique du temps. Car la Bible parle abondamment du temps, même si ses textes sont bien datés… Nous croyons que, même à des siècles de distance et dans des contextes très différents, la sagesse et la foi qui s'y expriment sont porteuses de vie, pour autant que l'on prenne le temps de la pause, de l'arrêt, du repos, de l'écoute, du cheminement intérieur, de la prière…

Ce parcours de méditation et de prière invite donc, dans votre quotidien, à mettre du temps à part, à faire retraite…

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Si vous le désirez, ce livre sera votre compagnon, et l'horloge bienveillante qui vous appellera aux rendez-vous.

Le parcours global

Le parcours proposé est structuré en six étapes, à vivre en 16 semaines au total.

- La première étape, « Se disposer », donne des indications précieuses pour se préparer à entrer en retraite dans une attitude de disponibilité intérieure.
- La deuxième étape, « Entrer » invite à entrer en présence de Dieu, tel(le) que l'on est, dans l'attente confiante s'appuyant sur la bonté de Dieu.
- « Approfondir » est le nom de la troisième étape dont l'objectif est d'intensifier la démarche entamée, en s'enracinant plus profondément dans l'amour de Dieu.
- Ensuite, la quatrième étape invite à « Déposer » devant Dieu tout ce qui pèse et fait mal.
- Lors de la cinquième étape, « Reconnaître », le retraitant ou la retraitante cherche à poser un regard lucide et critique sur soi et sur ses choix.
- Enfin, la dernière étape, « Participer », offre des ressources spirituelles pour poursuivre le chemin.

Nous recommandons fortement de ne pas picorer ici ou là dans le livre, mais de suivre le parcours proposé, son déroulement et ses étapes. En effet, il y a comme une pédagogie qui s'y offre, avec ses raisons théologiques et spirituelles. Par exemple, pour oser regarder ses blessures (étape 4) ou ses errances (étape 5) et surtout pour le faire de la bonne manière, le fondement de l'amour de Dieu pour soi est indispensable (étapes 2 et 3).

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Le parcours de chaque étape

Exceptée la première, chaque étape se déroule sur trois semaines, ce qui permet d'une part d'avancer lentement dans le cheminement intérieur de l'étape en question, et d'autre part de méditer une diversité de textes bibliques en lien avec la question du temps. Car l'ensemble des textes bibliques ont été choisis pour leur parole à propos du temps. Afin de faciliter le repérage, chaque étape est identifiée par une couleur différente.

Au début de chaque étape, une présentation en donne le sens et, par ailleurs, chaque étape se termine par un temps de relecture et d'approfondissement, pour en percevoir les bénéfices.

Le parcours de chaque semaine

La proposition pour chaque semaine est la suivante :

- prendre le temps de se poser, tranquillement ;
- contempler une photo en lien avec le thème de la semaine ;
- écouter un ou des chants ou y joindre sa voix ;
- lire et méditer un texte biblique ;
- en recevoir une impulsion pour le cheminement intérieur ;
- suivre l'une ou l'autre piste proposée pour la méditation et la prière.

Démarche

Ce livre, qui porte sur notre rapport au temps, n'est donc pas à lire d'une traite, ni comme une réflexion intellectuelle. Ici, il s'agit plutôt de faire le choix de ralentir et de prendre délibérément le temps d'une retraite, de moments mis à part, afin d'expérimenter la présence de Dieu par la méditation de

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

textes bibliques, dans le silence et la contemplation, par les chants ou la prière, en s'ouvrant à la Parole de Dieu et au chemin qu'elle trace en soi.

La démarche est méditative. « La méditation, c'est la rumination, l'appropriation personnelle de la Parole au point qu'elle devient la Parole qui m'est adressée, qui me nourrit et me transforme[2]. » Ce livre propose donc un temps de respiration consciente, au milieu de la frénésie ou de la langueur des jours. Dans l'espérance d'une manière de vivre une relation au temps qui soit plus sensée et plus saine.

Origine du livre

Une partie du matériau qui constitue ce livre provient d'une retraite spirituelle qui a eu lieu au Centre de Formation et de Rencontre du Bienenberg, près de Bâle (Suisse) en 2019. Il nous a paru pertinent d'en développer la teneur en proposant un parcours qui prend le temps de méditer et de prier, en lien avec le thème du temps…

Remerciements

Cet ouvrage est tout particulièrement le fruit d'un travail collectif, puisqu'à partir d'une idée de Madeleine Bähler, le concept a été affiné ensemble et le choix des textes bibliques s'est fait en commun ; ensuite, la répartition du travail a permis d'enrichir le projet par les photos, les chants, les impulsions, les différentes introductions et les propositions de relectures…, chacune et chacun apportant sa touche à l'ouvrage.

2. Louis Schweitzer, *Les chemins de la vie spirituelle. Esquisse d'une spiritualité protestante*, Paris, Cerf/Excelsis, 2003, p. 92.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Merci en particulier à Sabine Schmitt pour les photos, à Jane-Marie Nussbaumer pour le travail de coordination et de relecture, à Grégoire Chahinian pour la relecture finale.

Merci également aux institutions qui rendent possible et soutiennent la proposition de retraites spirituelles depuis plus de 15 ans qui se trouvent à l'arrière-plan de ce livre : le Centre de Formation et de Rencontre du Bienenberg, les associations Joie & Vie et Mélodies intérieures, l'Union de l'Église Évangélique Méthodiste de France, le réseau Connect MISSIONS.

Au seuil de ce livre, il reste à vous inviter, lecteurs et lectrices, à oser devenir des « retrait-temps », pour un cheminement « chronophile » avec Dieu et pour votre joie !

Pour l'équipe qui a réalisé ce livre, Michel Sommer

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Première étape

SE DISPOSER

« *Années et saisons passent et passent à jamais.*
Mais un moment de grâce éclaire toute la vie.
L'instant est hors du temps. »
(Léonard de Vinci)

À qui n'est-il pas arrivé de sortir de la prière aussi vite qu'il y est entré, parce que dispersé, écartelé par mille et une pensées qui accaparent son attention ? Pire encore est l'impression de ne pas avoir été touché(e) par ce que nous avons lu ou écouté. Cette première étape propose quelques repères pour donner un cadre, un rythme à notre prière, ainsi que quelques attitudes aidantes pour ouvrir notre cœur, nous rendre présent(e)s à nous-même et à Celui qui nous aime et qui vient à nous aujourd'hui avec une parole de Vie. Cette préparation va accroître notre disponibilité à écouter la parole que Dieu nous adresse, notre capacité à l'accueillir au profond de nous et à répondre à Dieu dans un cœur à cœur. Comme un jardinier prépare soigneusement la terre, la décompacte, l'oxygène, l'ameublit, l'arrose avant d'y déposer la semence, nous disposons nos cœurs à recevoir la Parole de Dieu dans une terre préparée et souple.

Cette première étape ne sera donc pas une perte de temps, mais étonnamment, un moyen de faire évoluer notre prière vers plus de profondeur en moins de temps, afin de vivre la grâce d'un instant hors du temps dans la rencontre véritable.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

SE DISPOSER

SE PRÉPARER À ENTRER DANS LA RETRAITE



© Photo de Sabine Schmitt

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Introduction....9

Première étape. SE DISPOSER.... 15
Semaine 1 Se préparer à entrer dans la retraite....17

Deuxième étape. ENTRER....27
Semaine 2 Du temps pour m'approcher et m'épancher 29
Semaine 3 Attendre....35
Semaine 4 Pour un temps limité et pour toujours....41
Suggestions pour un temps de relecture et d'approfondissement de l'étape....45

Troisième étape. APPROFONDIR.... 47
Semaine 5 Dieu se repose et invite au repos....49
Semaine 6 Oser une bienveillante alternance de travail et de repos....55
Semaine 7 Retrouver de la marge....61
Suggestions pour un temps de relecture et d'approfondissement de l'étape....67

Quatrième étape. DÉPOSER.... 69
Semaine 8 Accepter l'imprévisibilité....71
Semaine 9 À chaque jour suffit sa peine....77
Semaine 10 Me libérer de ma plainte et continuer d'espérer....83
Suggestions pour un temps de relecture et d'approfondissement de l'étape....89

Cinquième étape. RECONNAÎTRE.... 91
Semaine 11 Aujourd'hui, ouvrez votre cœur!....93
Semaine 12 Revenir à Dieu et à notre véritable nature....97
Semaine 13 Temps de l'humain, temps de Dieu....103

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Suggestions pour un temps de relecture
et d'approfondissement de l'étape.....109

Sixième étape. PARTICIPER 111
Semaine 14 Pas besoin de connaître le temps.....113
Semaine 15 Aujourd'hui, demain, pour toujours,
Il est avec nous 117
Suggestions pour un temps de relecture
et d'approfondissement de l'étape.....123
Semaine 16 Relecture du parcours.....125

Annexe 1 Prier à partir d'un texte biblique.....129
Annexe 2 Prier à partir d'une photo 131
Annexe 3 Chanter et méditer 133
Annexe 4 Repérer les traces de Dieu dans le quotidien 135
Annexe 5 Mise en présence 137

Bibliographie pour aller plus loin… 141
Présentation de l'équipe qui a réalisé ce livre.....145

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com