

T'arrêter pour bien entendre!

Chères mères, en cette fête, soyez bénis au nom du Seigneur Jésus Christ, Amen.
Point central: Dieu dit que c'est nécessaire de t'arrêter pour « te re-reposer en Lui »
(Ps 46:10) *Arrêtez, et sachez que je suis Dieu .*

(Quand j'ai lu le livre de Peter Scazzero, « The Emotionally Healthy spirituality », j'ai appris beaucoup au sujet de la tranquillité de l'âme par des temps d'arrêt avec Dieu, la mise en pratique du sabbat et mes retraites de ressourcement, etc...)

Il m'a montré à me taire...m'arrêter ...alors je POUVAIS L'entendre.

Un gros défi auquel tu as à faire face dans la vie est **la peur**. Tu peux aussi ajouter **l'anxiété**. Ils sont à la base de nombreux problèmes relationnels et de mauvais choix. **Est-il naturel de ressentir la peur ou de se sentir anxieux?**

Oui occasionnellement. Cependant, ils deviennent un énorme problème quand ils commencent à diriger et à contrôler ta vie.

Il est important que tu vives ta vie par la FOI et non par la peur. La foi n'est pas l'absence de peur, mais la résolution... le choix de suivre la direction de Jésus.

Comment? En restant branché à la « paix de Dieu », cette paix qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, toute intelligence. (Phil 4 :6-7) *Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ.*

Au lieu de t'inquiéter, dis-les à Dieu, tournes-les en prières et en reconnaissance!
Résultat : *Sa paix gardera ton cœur et tes pensées.* C'est merveilleux n'est-ce pas!
La prière est à la fois un acte et une disposition. Tu peux vivre dans un « **esprit de prière** »; cette attitude dans laquelle peut baigner ta vie... alors que tes supplications désignent tes besoins ponctuels.

Paul dit : « *Change ton focus* », « changes ce sur quoi tu portes ton attention » et tu auras plus facilement accès au Dieu de la paix. (Mt 17:20) *...si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé... (21:21)...vous diriez à cette montagne : Ote-toi de là et jette-toi dans la mer, cela se ferait.* = parles (commandes) à cette montagne : *déplace-toi, et disparaît!* Elle existe toujours mais elle n'est plus visible (plus un obstacle devant toi) = Avoir une « **petite foi** » dans un « **GRAND DIEU** ».

Rappelle-toi que la paix ne vient pas à travers l'absence de conflit ou l'absence de contrariétés importantes. Non ça c'est la paix du monde...celle qui dépend des circonstances! **La paix qui vient de Dieu dépasse la compréhension** parce qu'elle peut nous suivre en pleine tempête, même lorsque les circonstances ne changent pas; c'est une assurance qui tourne autour de la connexion à la vigne. Elle découle de la confiance que le Souverain Seigneur de tous est avec toi.

Voici donc un outil pratique qui va t'aider à te libérer de la peur et de l'anxiété et à te « re-focuser », à te reconnecter au Seigneur afin de t'assurer que tu vis par la FOI et non par la peur. Retiens l'acronyme **A.P.A.R.** pour te créer un espace et une connexion de manière à « demeurer en Lui ».

« A » = Arrêtez, ne tente pas de corriger le problème, la personne ou la situation!

La science a démontré que lorsque tu es fatigué et débordé, tu es limité dans ta capacité à faire des choix moraux, à penser de manière créative, à établir des liens relationnels avec les autres (Dieu compris), à faire preuve d'empathie et à faire des choix judicieux.

Examine ta vie, les moments où tu as pris de mauvaises décisions, où tu as lutté contre le péché ou eu des réactions émotionnelles intenses, où tu t'es isolé de Dieu et des autres! Tu étais généralement soit fatigué, soit débordé, ou les 2!
Lorsque tu es épuisé, tu as simplement besoin de dormir!

Pour surmonter ta peur, ton débordement et ton anxiété, la 1^e étape c'est de te reconnecter à Dieu, de t'ARRÊTER.

Tout ne doit pas nécessairement être réparé immédiatement. Lorsque tu insistes pour corriger immédiatement les problèmes ou les personnes, tu finis par essayer de les contrôler. C'est pareil si tu t'éloignes des problèmes et des personnes qui te causent du stress. Dans les 2 cas, ce que Dieu tente de faire t'échappe.

Le (Ps 37.7 BFC) *Reste en silence devant le Seigneur, attends-le avec patience. Ne t'irrite pas si certains réussissent et si d'autres intriguent.*

Peux-tu t'engager à faire une pause dans ta vie? D'abandonner le contrôle?

Sois vraiment heureux car Dieu fait tout pour ton bien. Un esprit soucieux et frustré est ouvert à beaucoup de tentations. En fait, beaucoup de gens ont honte de ne pas être affairés et occupés TOUT le temps. On court... On pense qu'être constamment occupé est un signe de notre valeur, mais cela en amène plusieurs à s'épuiser.

Ex : *si je soulevais des haltères de 15 lbs, j'aurais l'impression que je pourrais lever ces poids légers POUR TOUJOURS. Mais si je les attachais à mes mains toute la journée, ils me donneraient l'impression d'être de 30 lbs, voire 1000 lbs. Résultat : non seulement je ne deviendrais pas plus fort, mais je perdrais la force que j'avais auparavant et mes bras s'épuiseraient!* = occupé TOUT LE TEMPS épuise!

Tu n'as PAS été conçu pour fonctionner avec une source d'alimentation intarissable! **Nous sommes plutôt comme des piles rechargeables.** Nous devons nous reposer! Le 7^e jour, Dieu se reposa et ordonna à son peuple de se reposer. = Sois tranquille, arrêtes-toi, calme-toi... recueille-toi... (És 30.15) ... *Vous ne serez sauvés qu'en revenant à moi et en restant paisibles. Votre seule force, c'est de garder votre calme et de me faire confiance.*

Notre temps avec le Seigneur est un excellent endroit pour pratiquer la quiétude. Dans les moments d'anxiété, d'une situation stressante, d'un conflit, en faisant tes dévotions, prends quelques minutes pour rester tranquille, détend-toi, et respire profondément, cela contribue à calmer le système nerveux. Cela facilitera grandement l'engagement de ton cœur dans la prochaine étape d'APAR

Réflexion et mise en pratique :

- 1. Prend le temps de te rappeler et d'écrire 1 ou 2 occasions où tu as essayé de prendre le contrôle d'une situation ou que tu l'aurais tout simplement fui.*
- 2. Prend du temps d'en parler avec Dieu, de lui confesser que parfois par orgueil ou par peur, tu essayes de contrôler ta vie ou celle des autres pour te sécuriser ou obtenir ce à quoi tu aspirés.*