Introduction

La plupart des chrétiens d'aujourd'hui luttent, particulièrement quand il s'agit de passer du temps avec Dieu. Vous en faites peut-être partie.

Pendant plus de 27 ans, j'ai été pasteur d'une grande Église urbaine dans le quartier du Queens à New York, avec des paroissiens originaires de plus de 63 pays.

En même temps, je parcourais les États-Unis et le Canada, parlant aux pasteurs et responsables d'Églises, observant l'Église dans sa diversité de lieux et de dénominations.

Voici mes observations concernant la condition spirituelle actuelle de la plupart d'entre nous dans les Églises aujourd'hui. Nous sommes :

- dépendants de la spiritualité des autres ;
- éparpillés, fragmentés et décentrés ;
- physiquement, spirituellement et émotionnellement fatigués ;
- habitués à vivre une spiritualité superficielle ;
- peu enclins à la prière et la communion avec Dieu ;
- peu motivés à suivre Jésus de tout notre cœur ;
- bloqués dans notre marche spirituelle avec Christ ;
- en lutte pour mettre un terme à notre « fuite en avant ».

Le but de ce livre est de vous présenter une discipline spirituelle révolutionnaire appelée : « office journalier » et que nous avons choisi d'intituler pour plus de clarté : « rendez-vous quotidien avec Dieu ».

Le mot « office » vient du mot latin *opus* qui signifie travail. Pour l'Église des premiers siècles, l'office journalier était toujours le « travail de Dieu ». Rien ne devait interférer avec cette priorité.

Quand cette discipline est adaptée à notre personnalité, notre tempérament, notre situation et notre vocation spécifiques, elle nous offre une ancre assez puissante pour nous ralentir au cœur des demandes incessantes de notre vie.

Le rendez-vous quotidien avec Dieu diffère de ce que nous appelons aujourd'hui le « culte personnel » ou le « temps de méditation ». Le culte personnel ou le temps de méditation a lieu normalement une fois par jour, le matin, avec pour but principal d'être « nourri pour la journée » ou de « prier pour les besoins de ceux qui m'entourent ». Ce rendez-vous quotidien se pratique deux fois par jour au moins et il n'est pas tant une occasion de se tourner vers Dieu pour *obtenir* quelque chose que d'*être* avec Dieu ; c'est une question de communion avec lui[1].

Le but du rendez-vous quotidien, comme du culte personnel, est de prêter attention à Dieu tout au long de la journée, pendant nos activités. C'est le grand défi qui nous est lancé à tous. L'énorme pression du monde, avec les pouvoirs démoniaques qui sont à l'arrière-plan, et notre propre volonté têtue, font qu'il est très facile de vivre la plupart de nos heures d'éveil sans véritable conscience de la présence de Dieu.

Il y a 3 000 ans, le roi David avait compris la nécessité de ces rendez-vous quotidiens avec Dieu. Il s'aménageait des temps précis pour la prière sept fois par jour (Psaumes 119.64). Daniel priait trois fois par jour (Daniel 6.10). Les juifs pieux du temps de Jésus priaient à heures fixes – le matin, l'après-midi et le soir. Ces temps de prière particuliers étaient un des grands trésors d'Israël, lui offrant un moyen de garder sa vie centrée sur l'invi-

1. Pour une compréhension plus complète du rendez-vous quotidien, voir Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality. Unleash a Revolution in Your Life in Christ*, Nashville, Thomas Nelson, 2006, p. 153-162.

tation à aimer Dieu de tout son cœur, son âme, son intelligence et sa force. Et même après la résurrection de Jésus, ses disciples ont continué à prier à certaines heures de la journée (Actes 3.1 et 10.2).

Autour de l'an 525, un homme né à Nursie du nom de Benoît structura ces temps de prière autour de huit offices quotidiens, en comptant un temps au milieu de la nuit pour les moines. Il écrivit une règle, pour des laïcs, avec l'intention d'établir des règles de vie domestique afin que l'on puisse, autant que possible, vivre le style de vie présentée dans l'Évangile. C'était un moyen pour vivre une vie abondante. Au chapitre 43 de sa *Règle*, Benoît écrit : « À l'heure de l'office divin, dès qu'on aura entendu le signal, on laissera tout ce qu'on avait en mains et on accourra en toute hâte [...]. Ainsi rien ne sera préféré à l'office divin [c'est-à-dire le rendez-vous quotidien avec Dieu][2]. »

Toutes ces personnes réalisèrent que le fait de s'arrêter pour un rendez-vous quotidien afin d'être avec Dieu, était la clef pour créer une familiarité régulière et durable avec sa présence pour le reste de la journée. C'est ce que j'ai expérimenté personnellement.

La puissance des petits laps de temps mis à part pour la prière le matin, à midi et le soir pénètre le reste de mes activités de la journée d'un sens profond du sacré – de Dieu. Je me souviens que chaque moment est à lui. Le rendez-vous quotidien avec Dieu pratiqué de manière cohérente permet d'éliminer la division entre le sacré et le séculier dans notre vie.

Pour beaucoup d'entre nous, un des principaux obstacles pour passer du temps seul avec Dieu est le manque de structure flexible et équilibrée pour nous guider. Le but de ce livre est de mettre à votre disposition un moyen pour vous aider dans votre temps avec Dieu. Mais rappelez-vous, Dieu a fait chacun

2. *La Règle de saint Benoît*, 43.1, 3, Solesmes, Éditions de Solesmes, 2e éd. revue, 2011 (1980), p. 64.

de nous différent. Ce qui marche pour l'un ne marchera pas forcément pour l'autre.

Comme tout outil ou discipline efficace, cette démarche peut facilement devenir une nouvelle forme de légalisme. Pour cette raison je propose deux rendez-vous avec Dieu par jour (un le matin ou à midi et l'autre à midi ou le soir). Vous pouvez, par exemple, en faire un le matin et l'autre à mi-journée ou vous pouvez en faire un à mi-journée et l'autre le soir avant de vous coucher.

Choisissez vous-même la longueur du temps de vos rendez-vous quotidiens. La clef, souvenez-vous, est de vous rappeler régulièrement de la présence de Dieu, et non le temps que vous y passez. Votre pause pour passer du temps avec Dieu peut durer de 2 à 20 minutes, voire 45 minutes. Avec ma femme Geri, nous avons choisi de passer des temps plus longs avec Dieu le matin, mais plus courts à midi et le soir. À vous de voir.

Les points suivants sont les cinq éléments essentiels de chaque rendez-vous.

❖ 1. Silence, calme et recentrage

Ceci est l'essence du rendez-vous quotidien avec Dieu. Nous cessons toute activité et nous nous arrêtons pour être avec le Dieu vivant. L'Écriture nous le commande : « Demeure en silence devant l'Éternel. Attends-toi à lui » (Psaumes 37.7) et « Arrêtez ! dit-il, reconnaissez-moi pour Dieu » (Psaumes 46.11) Nous entrons dans la présence de Dieu et là, nous nous reposons ; ceci est déjà un exploit.

Il y a des moments où je m'arrête pour mon temps de prière de midi, et je me retrouve à passer tout ce temps disponible, que ce soit 5 à 20 minutes, à me recentrer, jusqu'à me débarrasser de mes tensions, de mes distractions et de mes sensations, afin de commencer à me reposer dans l'amour de Dieu.

Chaque rendez-vous commence et se termine par 2 minutes de silence. Toutes les religions pratiquent le silence. Ce qui rend le silence unique pour *nous* est que nous sommes silencieux devant le *Seigneur* lui-même. Ce sera difficile, spécialement au début. Nos mondes internes et externes sont remplis de bruit et de distractions. Pour cette raison, le silence est probablement la discipline qui présente le plus de difficultés. C'est aussi la moins pratiquée parmi les chrétiens d'aujourd'hui. Soyez indulgents avec vous-même. Des études suggèrent que la plupart des gens ou des groupes ne peuvent supporter plus de 15 secondes de silence.

❖ 2. L'Écriture

La chose importante à se rappeler ici est : « peu, c'est déjà beaucoup ». J'ai limité la quantité de versets de l'Écriture pour chaque rendez-vous. Lisez lentement – à haute voix si possible – en vous arrêtant sur chaque mot ou chaque phrase. Si Dieu vous conduit à vous arrêter sur un verset, faites-le. Soyez attentif dans votre cœur à ce que Dieu est en train de faire en vous. Il n'y a pas besoin de finir à tout prix ce qui est donné pour chaque rendez-vous ! Laissez le Saint-Esprit vous guider.

❖ 3. Méditation

Le but de ces méditations est de vous aider à grandir dans ce cheminement.

J'ai intégré des richesses tirées de sources très variées – auteurs spirituels anciens, poètes, religieux, rabbins juifs hassidiques et littérature contemporaine, ainsi que des thèmes de mon livre *Emotionally Healthy Spirituality* – en les rattachant à la lecture de l'Écriture.

Ces méditations doivent être lues lentement et dans un esprit de prière. Il y a des moments où j'arrive dans ces rendez-vous de midi ou du soir avec l'esprit tellement chargé que je commence

par lire la méditation afin de pouvoir m'arrêter et me concentrer. Il y a des moments où les méditations vous parleront puissamment dans la situation que vous vivez. Dieu pourra vous conduire à réfléchir et à méditer une phrase ou un paragraphe particulier. À d'autres moments, vous voudrez peut-être les laisser de côté. Rappelez-vous encore, le but du rendez-vous quotidien est de converser intimement avec Dieu, pas d'arriver au bout de tout ce qui est écrit !

❖ 4. Question pour réfléchir

Chaque méditation se termine par une question à se poser. J'ai fait en sorte que ces questions soient brèves mais pertinentes. Vous trouverez peut-être utile d'écrire vos réponses à Dieu dans l'espace prévu à cet effet. Ne soyez pas surpris que Dieu vous conduise par des chemins très différents avec ces questions, à chaque fois que vous répèterez l'étude. Ou bien, sentez-vous libre de les laisser de côté si elles ne vous aident pas.

❖ 5. Prière

Pendant une grande partie de ma vie chrétienne, j'étais contre les prières écrites. Ces dernières années, pourtant, j'ai trouvé qu'elles apportaient une richesse supplémentaire à ma vie de méditation. Peut-être voudrez-vous dire les prières telles qu'elles sont écrites, ou peut-être uniquement suivre la direction de la prière écrite et prier avec vos propres mots. Encore une fois, servez-vous-en seulement si cela vous aide.

J'ai écrit *Begin the Journey with the Daily Office* pour des groupes de maison, des groupes d'études bibliques et des Églises qui étudient avec le cahier d'exercices (*The Emotionaly Healthy Spirituality*)[3]. Le thème de chaque semaine est basé sur un chapitre du

3. Le livre *The Emotionally Healthy Spirituality Workbook* est accompagné d'un DVD pour les petits groupes d'étude. Il peut être commandé en ligne à l'adresse suivante : www.emotionallyhealthy.org.

livre *Emotionally Healthy Spirituality*. Si vous ne faites pas partie de ces groupes, je vous encourage fortement à lire les chapitres choisis pour chaque semaine d'étude. Ainsi vous connaîtrez mieux ces thèmes profonds et cela vous permettra de les intégrer plus efficacement. J'ai aussi réalisé en écrivant ce livre qu'il offre une introduction accessible à une vie spirituelle façonnée par les rythmes puissants du rendez-vous, même si la personne n'a pas lu le livre ou participé à un groupe qui étudie avec le cahier d'exercices.

La prière du Seigneur (le Notre Père) est ajoutée dans l'appendice comme une aide supplémentaire dans votre temps avec Dieu. Du fait de sa profondeur et de sa simplicité, je l'utilise souvent comme prière dans mon rendez-vous de chaque jour.

❖ Un mot pour les groupes

Bien que ces rendez-vous quotidiens avec Dieu aient été écrits pour des individus, ils peuvent aussi être adaptés à des réunions de groupes de prières, le matin, à midi ou le soir. Mes recommandations dans ce cas sont les suivantes :

- Désignez un responsable du temps.
- Lisez les versets et la prière finale ensemble à haute voix.
- Désignez une personne pour lire la méditation à haute voix pour le groupe.
- Faites une pause de 5 à 15 secondes entre la lecture et les prières.

❖ Exhortation finale

Rappelez-vous, le but des rendez-vous quotidiens est de créer un rythme de pauses pour être avec Dieu, à des moments précis chaque jour, dans le but de cultiver notre relation personnelle avec lui tout au long de la journée – nous apprendrons ainsi à préférer l'amour de Christ par-dessus toute autre chose.

Gardez ceci clairement à l'esprit : que vous soyez un chrétien qui prie depuis cinquante ans ou seulement depuis une semaine, nous sommes tous des débutants dans la prière. Il ne s'agit pas de le « faire comme il faut », ou de vous restreindre à des horaires légalistes. Rappelez-vous ce qu'écrit l'apôtre Paul : « C'est pourquoi, ne vous laissez juger par personne à propos de ce que vous mangez ou de ce que vous buvez ou au sujet de l'observance des jours de fête, des nouvelles lunes ou des sabbats [ou des rendez-vous quotidien]. Tout cela n'était que l'ombre des choses à venir : la réalité est en Christ » (Colossiens 2.16-17).

Table des matières

Préface (Louis Schweitzer) 3
Remerciements 5
Introduction 7

Semaine 1. Le problème de la spiritualité en mauvaise santé émotionnelle 15
Jour 1 17
Jour 2 21
Jour 3 25
Jour 4 29
Jour 5 33

Semaine 2. Connais-toi toi-même afin de connaître Dieu 37
Jour 1 39
Jour 2 43
Jour 3 47
Jour 4 51
Jour 5 55

Semaine 3. Revenir en arrière pour mieux aller de l'avant 59
Jour 1 61
Jour 2 65
Jour 3 69
Jour 4 73
Jour 5 77

Semaine 4. Le voyage à travers le mur 81
Jour 1 83
Jour 2 87
Jour 3 91
Jour 4 95
Jour 5 99

Semaine 5. Élargir son âme au travers des deuils et des pertes ... 103
Jour 1 ... 105
Jour 2 ... 109
Jour 3 ... 113
Jour 4 ... 117
Jour 5 ... 121

Semaine 6. Découvrir le rythme du rendez-vous quotidien et du Sabbat ... 125
Jour 1 ... 127
Jour 2 ... 131
Jour 3 ... 135
Jour 4 ... 139
Jour 5 ... 143

Semaine 7. Grandir pour devenir un adulte mûr sur le plan émotionnel ... 147
Jour 1 ... 149
Jour 2 ... 153
Jour 3 ... 157
Jour 4 ... 161
Jour 5 ... 165

Semaine 8. Prochaine étape : Développer une règle de vie ... 169
Jour 1 ... 171
Jour 2 ... 175
Jour 3 ... 179
Jour 4 ... 183
Jour 5 ... 188

Appendice. Un guide pour prier la prière du Seigneur, le « Notre Père » ... 193