

O S E R R A L E N T I R

Vivre selon les rythmes sacrés de Dieu



K A T R I E N D A E L M A N

 Selah



Les éditions BIBLE SELAH INC.
www.bibleselah.com
info@bibleselah.com

©2025 Bible Selah inc.

Copyright ©2025 Katrien Daelman

Chez les éditions Selah, nous croyons que les mots porteurs de vérité et de vie ont une valeur précieuse. Le droit d'auteur protège cette œuvre, nourrit la créativité, encourage la diversité des voix et contribue à partager la Parole de Dieu dans toute sa richesse. Merci d'avoir acquis un exemplaire autorisé de *Oser ralentir* écrit par Katrien Daelman et de respecter les lois sur le droit d'auteur en ne reproduisant, numérisant ou distribuant aucune partie de ce livre, sous quelque forme que ce soit ou par quelque procédé que ce soit, sans autorisation préalable. Votre soutien permet aux auteurs et aux éditions Selah de continuer à publier et diffuser des ouvrages bibliques qui édifient, inspirent et encouragent les lecteurs à marcher avec Dieu.

Écriture par l'auteure Katrien Daelman
Relecture par Mathilde Daelman
Conception graphique et mise en page par Louis-Pier Charbonneau
Révision et correction d'épreuves par Mathilde Daelman

Sauf indication contraire, les citations bibliques proviennent de la Segond 21.

Fièrement imprimé au Québec par Marquis Imprimeur
1^{re} impression

Selah, Oser ralentir. Vivre selon les rythmes sacrés de Dieu. Katrien Daelman.
1^{re} édition, 2025
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025
ISBN 978-2-9822022-2-1
Montréal, Québec, Canada

TABLE DES MATIÈRES

11	PRÉSENTATION DE L'AUTEURE
12	REMERCIEMENTS
17	PROLOGUE OSER RALENTIR : UN AUTRE RYTHME EST POSSIBLE
23	INTRODUCTION À L'ORIGINE : SON REPOS, SA PRÉSENCE, SA PLÉNITUDE
27	Shabbat
33	Shekhina
37	Shalom
41	La perte du Shabbat, de la Shekhina et du Shalom
45	Le désert : une invitation à redécouvrir, réexpérimenter et retourner en Éden
49	PARTIE 1 — RYTHMES SACRÉS
51	CHAPITRE 1 — RYTHME DE REPOS
53	Le désert, la manne et le rythme du repos
59	Un rythme tissé dans la création
63	Un jour donné, un jour ordonné
69	Vivre le Shabbat
75	Accepter le repos, c'est aussi accepter ses limites
79	Un repos tourné vers l'éternité
83	Repos spirituel

89	CHAPITRE 2 — RYTHME DE LIBERTÉ
91	Un jour pour se souvenir de l'esclavage
93	Un jour pour se détacher de Pharaon
99	Un jour pour résister au système
103	Un jour pour que tous soient libres
107	CHAPITRE 3 — RYTHME DE RÉPARATION
109	La terre a droit au repos
115	Quand les dettes s'effacent
119	Une année pour tout recommencer
125	CHAPITRE 4 — RYTHME DE CÉLÉBRATION
127	Des rendez-vous fixés dans le temps
131	À la découverte des fêtes de l'Éternel
133	Un calendrier prophétique
141	Des architectes du temps
147	PARTIE 2 — RETOUR EN ÉDEN
149	CHAPITRE 1 — DU JARDIN AU DÉSERT... ET L'APPEL AU RETOUR
151	Le Paradis perdu, le Paradis retrouvé
155	Le tabernacle, écho de l'Éden
163	Les chérubins sont toujours là
167	Une nouvelle chute
173	CHAPITRE 2 — UNE DEMEURE POUR DIEU... ET POUR NOUS
175	De tabernacle à tente de la rencontre
181	Un accès non mérité
185	Vivre AVEC Dieu, avant de vivre POUR Dieu
191	Avec Dieu, ensemble

199	PARTIE 3 — RESTAURER LA CONNAISSANCE DU BIEN ET DU MAL
201	CHAPITRE 1 — LE CHOIX AU CŒUR DU JARDIN
203	Deux arbres, deux chemins
207	Les fruits de nos choix
211	Quand connaître ne suffit pas
213	CHAPITRE 2 — LA LOI GRAVÉE DANS LE CŒUR
215	La promesse d'un cœur nouveau
219	L'Esprit qui va graver la Loi dans le cœur
223	Jésus, nouvel Adam, nouvel Israël
229	CHAPITRE 3 — LE RETOUR À L'ARBRE DE VIE
231	Une alliance dans le sang
233	Marcher selon l'Esprit, pas selon la chair
241	Obéir à l'Esprit, restaurer le Shalom
245	ÉPILOGUE
	OSER RALENTIR POUR RETROUVER LA VIE
247	Oser ralentir pour vivre le Shabbat comme un état quotidien
249	Oser ralentir pour expérimenter la Shekhina dans un monde agité
253	Oser ralentir pour vivre le Shalom
255	Le courage de ralentir
261	RÉFÉRENCES

PROLOGUE

O S E R R A L E N T I R : U N A U T R E R Y T H M E E S T P O S S I B L E



Quelque chose en nous sait que le rythme de nos vies n'est pas le bon. Que cette vitesse, ce bruit, cette tension permanente... ne sont pas ce pour quoi nous avons été créés. Et pourtant, tout semble aller toujours plus vite.

Les jours s'enchaînent, les tâches se multiplient, les outils se perfectionnent. On peut automatiser, planifier, optimiser... presque tout. On nous promet de faire plus, plus vite, avec moins d'effort.

Mais au fond, cela ne nous libère pas. Cela accélère encore le rythme. Cela alimente la spirale. Plus on gagne du temps, plus on le remplit. Plus on va vite, plus le monde semble nous demander d'aller encore plus vite. Ce n'est plus seulement notre agenda qui déborde, c'est notre attention qui se disperse, notre paix qui s'effrite, notre âme qui s'essouffle.

On sent bien que quelque chose cloche. Même les moments censés nous ressourcer spirituellement, la prière, la louange, l'étude des Écritures, peinent à nous apaiser. On est là, mais pas vraiment présents. Sincères, mais saturés, à bout de souffle.

Et ce déséquilibre intérieur est rarement remis en question parce que nous voyons autour de nous. L'Église, elle aussi, peine à proposer un autre rythme. Au lieu d'un modèle qui libère, elle reflète souvent les mêmes logiques que celles du monde : plus vite, plus fort, plus visible.

Plus d'engagements, plus d'activités, plus de résultats.

Toujours plus.

Dans les lieux mêmes où nous espérons retrouver Dieu, nous nous retrouvons face à nous-mêmes, fatigués, dispersés, vides. Et si le problème n'était pas notre foi, mais notre rythme ? Pas une faiblesse spirituelle... mais une vie mal réglée.

Ralentir, aujourd'hui, demande du courage. C'est aller à contre-courant, choisir de ne pas céder à la logique de performance, de rentabilité, de vitesse.

C'est résister.

Résister à l'agitation qui nous décentre.

Résister à l'urgence qui nous épuise.

Résister à la dispersion qui nous éloigne de Dieu...

et de nous-mêmes.

Ce n'est pas seulement subversif dans le monde. C'est parfois tout aussi radical dans l'Église. Car ralentir, c'est accepter de remettre en question nos pratiques établies, nos réflexes bien rodés, et parfois même nos valeurs implicites : ce que nous appelons « fidélité », « zèle », « service ».

Et pourtant, depuis la Genèse, Dieu offre une autre manière de vivre, radicalement différente. Une manière de vivre caractérisée par le repos, la présence de Dieu et la plénitude. Un modèle inscrit dès l'origine dans l'ordre de la création.

Ce ne sont pas des idées abstraites ou des idéaux inaccessibles, mais des réalités à vivre. Un cadre de vie voulu par Dieu, pour notre bien. Ce que Dieu a désiré pour nous dès le commencement, nous en sommes aujourd'hui profondément éloignés.

Et pourtant, c'est toujours ce vers quoi Il nous rappelle.
Ce livre est une invitation.
Un appel à ralentir. Un appel à revenir.

Ralentir n'est pas fuir.
Ce n'est pas faire moins.
Ce n'est pas céder à la paresse ou au repli.

C'est choisir de vivre autrement : pas selon le rythme imposé par le monde, nos propres ambitions, ou même certains modèles religieux bien huilés. Mais avec intention, selon le rythme que Dieu a voulu au commencement.

Tout commence dans un jardin.
Et tout ce qui s'y est perdu,
Dieu n'a cessé de vouloir le restaurer.

INTRODUCTION

À L'ORIGINE: SON REPOS, SA PRÉSENCE, SA PLÉNITUDE



Au commencement, Dieu créa les cieux et la terre.
Nous connaissons la suite... ou du moins, c'est ce que nous pensons.

Bien souvent, nous lisons les deux premiers chapitres de la Genèse comme un récit à part. Un récit des origines: le ciel, la terre, les étoiles, les poissons, les oiseaux, et, clou du spectacle, l'humain. Très vite, nos débats se concentrent ensuite sur des questions de créationnisme ou d'évolution.

Mais ces deux chapitres sont bien plus que l'histoire du début de la création.

Ils introduisent toute la trame biblique, et en particulier le Pentateuque, les cinq premiers livres, conçus comme une unité cohérente. Ils plantent le décor initial : un lieu de délices, habité le repos, la présence de Dieu et la plénitude. Un lieu où l'humain vit en harmonie avec son Créateur, et avec la création.

Ce lieu, c'est l'Éden.

Trois mots hébreux saisissent l'essence de ce qui caractérisait la vie dans le jardin d'Éden : le *Shabbat* (le repos), la *Shekhina* (la présence) de Dieu et le *Shalom* (la plénitude).

Trois réalités inséparables, qui forment le cœur de ce que Dieu voulait offrir à l'humanité.

Ces mots, pour certains, sonnent étrangers. Pour d'autres, ils évoquent des traditions anciennes, voire des concepts déformés ou galvaudés. Mais derrière eux se cachent des trésors. Des fils de lumière qui traversent toute l'histoire biblique.

Comme des murmures d'Éden.

Dans ce livre, nous allons explorer ces trois réalités une à une. Nous allons voir comment elles prennent racine dans le récit de la Genèse. Puis nous suivrons leur trace dans le désert du Sinaï, car c'est là que Dieu commence à restaurer, pas à pas, ce qui avait été perdu dans le jardin.

Et ce chemin ancien, loin d'être dépassé, vient nous éclairer aujourd'hui encore. Il nous aide à reconnaître ce qui nous désoriente, à comprendre comment Dieu nous forme à nouveau, et à goûter ce qu'Il veut vraiment nous offrir : Son repos, Sa présence, Sa plénitude.