

# Comment bien nourrir notre esprit ?



Bob Gass



Sonder les Écritures

“

**Frères, portez votre attention sur tout ce qui est bon et digne de**

# louange

## Philippiens 4.8.

L'apôtre Paul écrit cela pour nous apprendre à bien nourrir notre esprit. Il précise : "tout ce qui est vrai, respectable, juste, pur, agréable et honorable". John Ortberg écrit : "Ce qui est frappant dans cette ordonnance, c'est l'expression « tout ce qui est ». Les pensées sont malléables, mais on a une grande liberté pour suivre des pensées enrichissantes."

Telle une abeille qui trouve du nectar dans toutes sortes de fleurs, nous sommes désormais libres, et même exhortés à nourrir notre esprit de pensées nobles, partout où c'est possible. La Bible elle-même nous ordonne de regarder plus loin pour nourrir notre esprit.

Il nous suffit de penser à quelque chose de beau : un coucher de soleil, un bon roman, le visage d'une personne aimée, une mélodie qui nous donne envie de danser. Et d'y attarder notre esprit un moment. Nous avons alors obéi à la Bible et ouvert notre pensée au flux du Saint-Esprit. L'objectif n'est pas de nous rendre bons pour retrouver le calme, mais de guider et sublimer nos pensées et nos sentiments par l'Esprit, pour les fonder sur la vérité et la vie.

Lorsque nous regardons ce qui est digne de louange ou honorable, nous faisons l'expérience de ce qu'un psychologue appelle "l'élévation". Nous nous sentons plus légers. Nos sens sont stimulés et nous voulons devenir une meilleure version de nous-même. Cela fait partie de l'obéissance aux Écritures. C'est spirituel.

**Bob Gass**

# E

## Ecouter la voix de Dieu

Avez-vous parfois du mal à fixer vos pensées sur ce qui vous fait du bien ? Laissez Dieu vous inspirer dans le calme et la confiance.

Par la prière, vous pouvez demander simplement de l'aide à votre père céleste. Voici un exemple de prière : "Seigneur, je désire de tout mon cœur que mes pensées soient alignées sur tes pensées, je les veux conformes à ta volonté. Aide-moi s'il te plaît à discerner avec sagesse et à utiliser ma volonté pour refuser ce qui ne vient pas de toi. Amen."

# L

## Louer Dieu

Louer Dieu, c'est lui manifester notre gratitude. Aujourd'hui, vous pouvez le remercier car il est prêt à vous aider pour que vous grandissiez en sagesse. ([relisez Jacques 1.5](#)) Bénissez-le car il ne vous condamne pas, au contraire il est toujours à vos côtés pour vous encourager !

# A

## Agir aujourd'hui

À présent, comment mieux nourrir votre esprit ? Donnez-vous les moyens de penser à de belles choses : en allant admirer la nature, ou en choisissant ce que vous lisez ou regardez. Laissez le Saint-Esprit vous conduire vers ce qui vous fait du bien et mettez cela en priorité dans votre vie.

# H

## Honorer le Seigneur

Notre parcours du jour se termine. Prions ensemble afin d'honorer notre Dieu.

"Merci Seigneur pour ta création, elle est pour moi une grande source d'inspiration et de joie. À toi soient le règne, la puissance et la gloire, amen !"

TopChrétien est une plate-forme diffuseur de contenu de partenaires de qualité sélectionnés. Toutefois, si vous venez à trouver un contenu vidéo illicite ou avec un problème technique, merci de nous le signaler en [cliquant sur ce lien](#).

## **Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



714 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)