

Coach spirituel !

De nombreux coach proposent des "tutos" à la télévision ou par internet pour que vous puissiez garder la forme à la maison par des mouvements appropriés. Je vous propose quelques exercices : Êtes-vous prêts, alors allons y. Veuillez-vous tenir debout les jambes serrées l'une contre l'autre, les bras le long du corps, regardez bien droit devant vous et expirez... à fond à fond à fond et maintenant inspirez... encore, encore, encore.

L'air que nous respirons remplit les poumons, en inspirant nous approvisionnons l'organisme en gaz utile (l'oxygène) véhiculé par le sang. A l'inverse, en expirant, les gaz de déchets (dioxyde de carbone) récupérés dans l'organisme par le sang sont à leur tour évacués. C'est ce mécanisme qui permet à l'organisme de vivre et d'être en bonne santé. Le cœur ne chôme pas puisqu'il fait faire au sang environ 60 à 80 rotations par minute

Peut-être avez-vous une idée vers où je désire vous amener pendant cette période où l'on fait moins d'exercice physique. Je souhaite que vous gardiez ou retrouviez une excellente santé spirituelle.

Le Saint-Esprit, coach spirituel par excellence vient à domicile pour vous entraîner.

Jésus nous apprend que c'est du dedans de l'homme que sortent les mauvaises choses, les souillures, ce qui rend malade par exemple les mauvaises pensées, l'orgueil, les colères, les dérèglements de toutes sortes. Il nous faut les expirer avec force... à fond, à fond, à fond. Concrètement, l'expiration consiste à prier en confessant ses péchés, pas seulement les plus grossiers, mais, par exemple le fait de vivre indépendamment de Dieu, de décider sans lui.

Expirer c'est dire à Dieu : je te confie mes doutes, mes peurs, cette animosité que je n'arrive pas à maîtriser... Si nous ne le faisons pas, petit à petit nous nous empoisonnons et nous tombons malade, d'une maladie qui peut être très contagieuse. Cela n'est possible que lorsque nous décidons de laisser Dieu scruter notre cœur jusque dans les moindres recoins, et lui dire très sincèrement "*O Dieu, crée en moi un cœur pur, renouvelle en moi un esprit bien disposé*" (Ps.51.12), "*Examine-moi, ô Dieu et connais mon cœur*" (prenez le temps de relire comme une prière personnelle le Ps. 139) **la vie parfaite de Christ, qui habite dans notre esprit régénéré, va se manifester dans tous les aspects de notre vie pratique, dans notre âme et dans notre corps !**

Inspirer, c'est s'approprier par la foi la plénitude du Saint-Esprit, ce qui nous permet de croire pour nous-même ce qui est écrit dans la Bible. Dieu nous rend capable d'expérimenter l'amour et le pardon de Dieu et d'en vivre jour après jour d'une manière habituelle et normale. En retour, nous devenons un témoin, un serviteur, un porteur du fruit divin, capable d'aimer et de pardonner.

Profitons de ce temps exceptionnel pour bien nous entraîner. Bonne journée...

Philippe – 3 Avril 2020