

17 jen

Obeyi pawòl la (*Bondye a*), pa rete koute l sèlman.

Jak 1. 22

Ekilib espiyèl

Medya yo ba nou anpil konsèy ki rezonab pou nou ka rete an bon fòm fizik : “Manje yon fason ki balanse – pa twò sale, pa twò sikre, ni twòp grès... Se pou adapte alimantasyon ou dapre laj ou... Fè egzèsis”.

Nou kapab transpòte prensip sa yo nan sante espiyèl kretyen an. Li nourri ak lekti Bib la. Genyen kèk prensip li dwe respekte :

– *Manje yon fason ki balanse* : Yo rekòmande pou yon moun varye manje yo (legim, fwi, manje ki gen lèt...) pou nou pa soufri mank. Menmjan tou, li bon pou nou li tout pawòl Bondye a. Li gen ladann ansèyman ki rich e tout kalite ; piga nou rete nan menm pasaj yo tout tan.

– *Ni twò sale, ni twò sikre, ni twòp grès* : Pawòl la gen ladann kèk egzòstasyon ak avètisman, kèk konsolasyon, kèk ansèyman doktrin... Si nou li sèlman pawòl ki sevè n ap dekouraje. Si nou rete sèlman nan ankourajman yo, nou san lè satisfè de tèt nou. Nou bezwen tou, bon jan doktrin, pou nou ka viv pou fè glwa Bondye.

– *Adapte alimantasyon ou dapre laj ou* : yon jenn timoun pa gen menm bezwen ak yon adolesan, yon granmoun oswa yon vye granmoun. Se pou nou ranmase nan pawòl Bondye a bagay ki koresponn ak laj espiyèl nou.

– *Fè egzèsis* : Si yon moun ap manje san li pa janm fè egzèsis, sante li gen pou peye sa. Se menmjan tou, li pa bon pou yon kretyen ap li Bib li tout lajounen. Sa li fin li a, li dwe chèche konprann li pou li aplike l nan lavi, chak jou li a.

17 juin

Mettez la Parole (de Dieu) en pratique, et ne vous contentez pas de l'écouter.

Jacques 1. 22

Équilibre spirituel

Les médias nous donnent beaucoup de conseils raisonnables pour garder une bonne forme physique : “Mangez de façon équilibrée – ni trop salé, ni trop sucré, ni trop gras... Adaptez votre alimentation à votre âge... Faites de l'exercice”.

On peut transposer ces principes à la santé spirituelle du chrétien. Il se nourrit par la lecture de la Bible. Il y a certains principes à respecter :

– *Manger de façon équilibrée* : On recommande de varier les aliments (légumes, féculents, laitages...) pour ne pas souffrir de carences. De même, il est bon de lire *toute la Parole de Dieu*. Elle comporte des enseignements riches et variés ; ne nous limitons pas toujours aux mêmes textes.

– *Ni trop salé, ni trop sucré, ni trop gras* : La Parole contient des exhortations et avertissements, des consolations, des enseignements doctrinaux... Si nous ne lisons que des paroles sévères, nous serons découragés. Si nous nous limitons aux encouragements, nous risquons d'être satisfaits de nous-mêmes. Nous avons besoin aussi de la saine doctrine, pour vivre à la gloire de Dieu.

– *Adaptez votre alimentation à votre âge* : Un jeune enfant n'a pas les mêmes besoins qu'un adolescent, un adulte ou une personne âgée. Recueillons dans la Parole de Dieu ce qui correspond à notre âge spirituel.

– *Faites de l'exercice* : Si quelqu'un mange sans jamais faire d'exercice, sa santé en souffrira. De même, il n'est pas sain pour un chrétien de lire sa Bible toute la journée. Ce qu'il a lu, il doit l'assimiler et le mettre en pratique dans sa vie quotidienne.