

**Mon ami(e), que votre journée soit transformée !**



Bonjour Mon ami(e),

Pendant des années, et avant même de quitter mon lit, j'avais cette fâcheuse habitude de regarder mes emails, d'allumer mon portable, d'aller sur Facebook, etc. Depuis, j'ai réalisé que cela était mauvais et toxique pour mes pensées.

Dernièrement, l'une des lectrices d'Un Miracle Chaque Jour, m'a confié être parfois découragée : *"Ma plus grande difficulté dans ma vie chrétienne concerne la mémorisation des versets. Je manque également de constance dans mes prières. J'ai d'ailleurs du mal à me lever pour prier à l'aurore."*

Si vous êtes dans le même cas, Mon ami(e), ne culpabilisez pas, car **Dieu est votre Dieu fort**, il vous promet de :

- Vous fortifier lorsque vous êtes faible,
- Renouveler vos forces quand vous êtes épuisé(e),
- Vous rajeunir comme l'aigle,
- Vous redonner de la vigueur.

De plus, je vous partage une troisième clé/habitude aujourd'hui : la méditation. La Bible parle de ses bienfaits dans le [Psaume 1.2](#) : **"Bienheureux est l'homme qui prend plaisir en la Loi de l'Éternel, et qui la médite jour et nuit."**

"Méditer" est un mot biblique : il est dérivé du mot latin "*meditatio*" qui signifie "*contemplation*". La méditation n'est pas uniquement réservée aux Orientaux. Alors qu'elle est pratiquée, elle est très bénéfique car elle nous aide à diriger nos pensées vers l'essentiel. Aussi, certains se concentrent sur leur respiration pour se relaxer, d'autres pour se libérer du stress ou de la confusion intérieure. Quant à moi, je préfère **penser au Seigneur et le contempler**. Tout en me relaxant et en respirant tranquillement, l'un n'empêche pas l'autre ;-)

Voici un type de méditation que je vous recommande, Mon ami(e), à travers un exercice de respiration :

- Quand vous inspirez, pensez à l'un des traits de caractère du Seigneur : Dieu est bon. Imaginez-le vous remplir de sa bonté, de "son oxygène".
- Quand vous expirez, imaginez-le vous vider de vous même, de vos tracas, de vos mauvaises pensées, de "votre gaz carbonique".

Faites-le plusieurs fois avec ses autres attributs, comme **son amour, sa sagesse, sa joie, etc. que vous aurez relevés dans sa Parole**.

Je vous exhorte à **méditer la Parole de Dieu**, à contempler le Seigneur...! Et comme le dit le [Psaume 1.2](#), **vous serez bienheureux(se)...**!

Soyez béni(e)...

Merci d'exister,

*Eric Célérier*

... les prédications de Joseph Prince, pasteur de renommée internationale de par sa compréhension incroyable de la grâce de Dieu. Le TopChrétien a un partenariat exclusif pour doubler et diffuser ses messages ! Vous pouvez [cliquer ici](#) pour voir le premier message : Dieu t'a choisi(e) !

*"Depuis que je lis Un Miracle Chaque Jour, j'ai une paix extraordinaire et je me sens plus proche de Dieu. Je ne passe plus de temps à méditer sur mes problèmes, mais sur Sa parole. Je suis devenue plus positive et même quand les apparences me montrent le contraire je sais que mon Dieu agira. Merci d'exister."* **Jeanne**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)