MERCREDI *11 février* **L’objet de vos pensées...**

• Avez-vous déjà ressenti = vos pensées devenir incontrôlables

o inquiétude / anxiété / peur = envahissant votre esprit ?

• Paul comprenait cette lutte = MAIS = il connaissait aussi le remède

Philippiens 4:7 Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus -Christ.

• Décrire la paix = qui ne dépend pas des circonstances

o Elle vient directement de Dieu

• Mot grec utilisé = FROO-reh-o **phroureō** = terme militaire

o pour garnir / monter la garde / protéger contre une invasion

• Imaginez une ville fortifiée assiégée = des gardes postés sur les remparts

o À l'extérieur = confusion / peur / attaque

o À l'intérieur de ces remparts = calme / sécurité / sûreté

• C'est ce que fait la paix de Dieu = elle poste des gardes divins

o autour de votre cœur / esprit = pour éloigner les pensées ennemies

• Le plus grand champ de bataille de Satan = n'est pas le monde / autour de nous

o C'est notre esprit / en nous

• Nos pensées / émotions / concentration spirituelle = ont besoin de protection

• La vraie paix = n'est pas l'absence de problèmes / mais la présence du Christ

• L'assurance tranquille que = quoi qu'il arrive = votre vie est sûrement entre Ses mains.

Jean 14:27 Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point.

• La paix vient du fait de vivre en harmonie avec la volonté de Dieu.

Psaume 119:165 Il y a beaucoup de paix pour ceux qui aiment ta loi, Et il ne leur arrive aucun malheur.

• Lorsque nous nous soumettons au Saint-Esprit / alignons nos choix sur la Parole de Dieu

= nous découvrons une paix que le monde ne peut ni donner ni enlever

• La paix de Dieu = enracinée dans la relation / l'obéissance

• Mais pour expérimenter cette paix = nous devons entraîner nos pensées

• La paix = impossible si l'esprit est rempli de = bruit / négativité / peur

• Paul explique donc comment construire ces murs intérieurs de paix

Philippiens 4:8 Au reste, frères [voici comment faire], que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.

• Méditer = s'attarder sur / considérer attentivement / prendre en compte

• Décrire / choix délibéré = concentrer notre énergie mentale sur ce qui est bon / pieux / édifiant

• La qualité de notre paix = déterminée par = la qualité de nos pensées

Ésaïe 26:3 « À celui qui est ferme dans ses sentiments Tu assures la paix, la paix, Parce qu'il se confie en toi. »

• Paul énumère 6 vertus bibliques pour garder nos pensées/nos esprits

1. **Tout ce qui est vrai** = dans un monde plein de mensonges / demi-vérités /tromperies = Dieu nous appelle à réfléchir à ce qui est réel / fiable = **Jean 14:6 « Je suis le chemin, la vérité et la vie. » Jean 17:17 « Sanctifie-les par ta vérité. Ta parole est vérité »** remplis nos esprits de Ses paroles = ancre nos pensées dans la réalité

2. Tout ce qui est noble = signifie ce qui est honorable / digne /digne de respect = méditez sur les choses qui élèvent votre caractère / ne le rabaissent pas = un esprit noble refuse de se livrer aux commérages / à l'amertume / à la haine / au cynisme

3. Tout ce qui est juste = fait référence à ce qui est juste / moralement droit —des actions / attitudes qui reflètent la justice de Dieu. Lorsque nous pensons correctement = nous agissons correctement

4. Tout ce qui est pur = Pureté tant intérieure qu'extérieure

Motifs purs / pensées saines / intégrité du cœur

Dans un monde impur = nous devons surveiller ce que nous laissons entrer dans notre esprit car ce qui entre dans notre esprit finit par façonner notre âme

5. Tout ce qui est aimable = fait référence à la beauté spirituelle, aux choses qui reflètent la bonté, la douceur et la grâce de Dieu = pensez à ce qui attire les gens vers le Christ, et non à ce qui divise et détruit

6. Tout ce qui est admirable = gracieux / louable /édifiant = c'est-à-dire se concentrer sur ce qui vous inspire à vivre pour Dieu et à servir les autres

• Il résume tout cela : **« Si quelque chose est excellent ou digne de louange, pensez à ces choses. »**

• Paul savait que l'esprit façonne la vie = ce que nous pensons, nous le devenons

- o La peur engendre la peur = la vérité apporte la paix
- o En contemplant, nous sommes transformés

• Gardez vos pensées = remplissez-les des Écritures, de bonté, de louanges

- o Ainsi, la paix du Christ, c'est-à-dire sa puissance, pourra couler à travers vous

Philippiens 4:9 Ce que vous avez appris, reçu et entendu de moi, et ce que vous avez vu en moi, pratiquez-le. Et le Dieu de paix sera avec vous.

• Pour la paix véritable = il faut **PRATIQUER LA JUSTICE**

• Remarquez la séquence : **pensez** à ces choses / puis **faites** ces choses

    o Et le Dieu de paix sera avec vous

• La paix ne vient pas seulement de l'écoute de la vérité

    o Elle vient de la mise en pratique de la vérité de Dieu

• Paul pouvait dire = « Suivez mon exemple »

    o parce que sa vie = sermon vivant

    o Même en prison = a écrit sur la joie / la gratitude / la paix

    o Avait toutes les raisons de se plaindre = a choisi de se concentrer sur le Christ

• Lorsque nous donnons l'exemple = même état d'esprit

    o Penser / parler / agir = comme Jésus

    o Le Dieu de paix demeure avec nous = même dans le chaos

• Le même Esprit qui a gardé le cœur de Paul dans la prison romaine

    o peut garder le vôtre aujourd'hui, si vous le laissez faire

RÉFLEXION FINALE :

• Lorsque l'inquiétude envahit votre esprit = priez

    o « Seigneur, protège mes pensées par ta paix. »

• La véritable paix ne consiste pas à échapper à la tempête

    o mais à protéger votre esprit au milieu de celle-ci

• Remplissez vos pensées de vérité / pureté / louange

    o et le Dieu de paix vous entourera et vous soutiendra à travers chaque épreuve