

Habitude 4 : conserver son esprit, son corps, et son âme en bonne santé

À l'origine, nous avons été créés parfaits, mentalement, physiquement et spirituellement. Bien sûr, le péché a tout balayé. La bonne nouvelle de l'Évangile, entre autres choses, c'est que Dieu est en train de restaurer ce que nous étions censés être à l'origine.

► **Lisez Actes 3.21 et Apocalypse 21.1-5. Quelle espérance trouve-t-on dans ces textes ? Comment devons-nous vivre en attendant cette restauration finale ?**

Christ a œuvré sans relâche ici-bas pour élever l'humanité spirituellement, mentalement et physiquement, en attendant la restauration finale à la fin des temps. Le ministère de guérison accompli par Jésus prouve que Dieu veut que nous soyons en aussi bonne santé que possible dès à présent, en attendant que la fin arrive. Ainsi, les intendants entretiennent des habitudes pour leur esprit, leur corps et leur âme, habitudes qui favorisent un mode de vie sain. En premier lieu, l'esprit devient plus fort à mesure que l'on s'en sert. Prenez l'habitude d'occuper vos pensées avec « tout ce qui est vrai, tout ce qui est digne, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable » (*Ph 4.8*). De telles pensées procurent la paix (*Es 26.3*), et « un cœur calme est la vie du corps » (*Pr 14.30*). Des habitudes mentales saines permettent à la tour de contrôle d'opérer dans les meilleures conditions.

Deuxièmement, de bonnes habitudes de santé, comme l'exercice physique et un régime adéquat, indiquent que nous prenons soin de nous. L'exercice, par exemple, réduit le stress et la pression artérielle, améliore notre humeur, et c'est un remède anti-âge probablement plus efficace que tous les produits que l'on trouve sur le marché. Troisièmement, un intendant développe de bonnes habitudes pour vivifier l'âme. Élevez votre âme vers Dieu (*Ps 86.4,5*) et attendez (*Ps 62.5*). Votre âme prospérera alors que « [vous] marche[z] dans la vérité » (*3 Jn 3*, Colombe) et « elle sera gardée irréprochable pour l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ » (*1 Th 5.23*).

Réfléchissez aux habitudes que vous avez et à leur impact sur votre santé spirituelle, physique et mentale. Y a-t-il des changements que vous devez faire pour améliorer un ou plusieurs de ces domaines ?

Quels choix pouvez-vous faire et de quelles promesses bibliques pouvez-vous vous réclamer pour améliorer votre qualité de vie dès à présent, en attendant votre restauration finale ?