



RÉJOUISSEZ-VOUS DES BÉNÉDICTIONS DE DIEU : LE DON DE LA GRATITUDE

Le mois dernier, nous avons parlé de la façon dont nous pourrions nous réjouir en Dieu pour toujours, même s'il n'a jamais fait une autre bonne chose, simplement à cause de qui il est. Même si cela est vrai, Dieu est incroyablement actif dans le monde – faisant constamment le bien – et cela donne d'innombrables raisons de se réjouir.

La Bible est pleine d'histoires de ceux qui ont loué Dieu pour le bien qu'il a fait. Les Israélites se sont arrêtés et ont rendu grâce lorsqu'ils ont été sauvés des Égyptiens (Exode 15:1-21). Anne s'est réjouie lorsque Dieu a répondu à des cris désespérés pour avoir un fils (1 Samuel 1:26-28). Le roi David a loué Dieu lorsqu'il l'a sauvé de ses ennemis (2 Samuel 22:1-51). Lorsque le peuple de Dieu a remarqué ses bonnes œuvres, il ne pouvait que se réjouir.

Comme ces fidèles disciples de Dieu, nous sommes nous aussi entourés par les bonnes œuvres de Dieu. La Bible dit que toutes choses subsistent en lui (Colossiens 1:17). Même si Dieu ne l'a peut-être pas dit aussi littéralement, j'aime imaginer que les fleurs ne s'épanouissent pas uniquement grâce à la science, mais parce que Dieu murmure à chacune d'entre elles : « C'est le moment ! Ouvrez-vous maintenant ».

Jacques dit que « **toute grâce** excellente et **tout don** parfait descendent d'en haut, du Père des lumières » (1:17). Dieu aurait pu rendre le monde entier noir et blanc. Il aurait pu laisser les taches sur un léopard ou les rayures sur un zèbre. Il aurait pu faire en sorte que tous les aliments aient un goût fade, ne jamais créer de sel ou de cumin. Il aurait pu créer un seul type de fleur au lieu de la variété colorée qui remplit la terre. Pourquoi le monde est-il si beau si ce n'est pour montrer sa bonté afin que ses enfants puissent se plaire de lui ?

Être ceux qui remarquent et apprécient la bonté de Dieu n'a pas seulement un impact sur notre vie spirituelle. Des études scientifiques montrent que la gratitude a un impact sur notre santé ! Les personnes qui pratiquent la gratitude ont moins de stress et de symptômes dépressifs, progressent davantage vers leurs objectifs, ont plus d'énergie, se sentent plus proches dans leurs relations et sont 25 % plus heureuses. (Les auteurs de la Bible le savaient bien avant que les scientifiques modernes ne le découvrent ! Voir Proverbes 17:22).

Ce qui est étonnant, c'est que ces résultats remarquables découlent de pratiques simples, comme le fait d'écrire chaque jour 3 à 5 choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Nous sommes créés pour être des adorateurs ! Et être ceux qui remarquent les dons de Dieu fait partie de ce qu'il a conçu pour nous.

Dévotion de

MARS

*Réjouissez-vous des bénédictions de Dieu:
Le don de la gratitude*



1. Comment parvenez-vous à remarquer et à apprécier les bons dons de Dieu autour de vous ? Quand est-ce naturel pour vous ? Quand faut-il de l'intentionnalité ? Où aimeriez-vous vous améliorer ?

De quelles manières pratiques pouvez-vous intégrer la gratitude dans votre routine quotidienne, même dans les moments les plus occupés de la vie ?

2. Lisez Philippiens 4 :6, Psaume 107 :1, Jacques 1 :17

Que nous enseignent ces versets sur la gratitude ?

3. Proverbes 17 :22 dit : « Un cœur joyeux est un bon remède ; un esprit abattu dessèche les os. »

Prenez maintenant 3 à 5 minutes pour écrire autant de bonnes choses auxquelles vous pouvez penser dans votre vie, passée ou présente. Pendant que vous écrivez, remerciez Dieu pour ces bénédictions. Lors de la dévotion de groupe, partagez certaines des idées que vous avez notées. Ensuite, prenez un moment pour réfléchir : que ressentez-vous en vous souvenant de la bonté de Dieu et en le remerciant pour ses bénédictions ?

4. Lisez Matthieu 14 : 6-21

Cette histoire contient tellement de manque. Jésus vient de perdre son cousin et proche partenaire ministériel. Son temps avec Dieu pour faire son deuil lui est retiré par la foule. Lui et les disciples servent toute la journée et sont fatigués. Et puis il y a le manque évident de nourriture pour nourrir les milliers de personnes affamées.

Mais remarquez ce que fait Jésus lorsqu'il soulève la nourriture. Il rend grâce.

Qu'est-ce que cela nous apprend sur la gratitude au milieu du manque ?

Où ressentez-vous un manque dans le ministère ?

Comment pouvez-vous pratiquer la gratitude au milieu du manque ? Et quel impact pensez-vous que cela pourrait avoir ?

5. Nous nous sommes concentrés sur l'expression de la gratitude envers Dieu, mais certains des résultats scientifiques mentionnés ci-dessus proviennent de l'expression de la gratitude envers les autres. La Bible nous recommande également de nous encourager les uns les autres chaque jour (1 Th 5.11, Héb 3.13).

Est-il plus facile pour vous de vous concentrer sur les forces ou les faiblesses des personnes qui vous entourent ? Pourquoi ?

Comment manifestez-vous actuellement votre gratitude envers votre famille, vos collègues et vos voisins ? Pensez-vous qu'ils se sentent appréciés par vous ?

Quelle action pouvez-vous entreprendre cette semaine pour faire savoir à quelqu'un que vous l'appréciez ?