

Émission *En parlant de la Vie* par Dr Joseph Tkach

Le souffle spirituel

[L'Esprit éloigne de nous la tentation de se méfier de notre Dieu et de lui désobéir, nous conduit vers la guérison et nous transforme pour recevoir la vraie vie de Dieu].

Les experts de la méditation ont longtemps cru que la façon de respirer peut apporter un calme durable et la longévité. Il y a maintenant des preuves scientifiques qui confirment cette hypothèse. Une nouvelle étude à l'université Stanford a récemment découvert 175 neurones spécifiques situés au fond du tronc cérébral qui forment le relais entre notre centre respiratoire autonome et les régions du cerveau responsables de l'attention, de la vigilance et de la panique. Ces neurones indiquent à notre cerveau s'il faut être anxieux ou calme, selon la qualité de notre respiration. Les respirations superficielles et rapides sont synonymes d'excitation ou d'anxiété, tandis que les respirations longues et profondes sont synonymes de calme et de paix.

Donc, si notre respiration forme un fondement aussi crucial de notre vie physique, quel rôle joue-t-elle dans notre vie spirituelle? Il s'avère que le souffle est crucial en ce domaine-là aussi. Paul parle du rôle de l'Esprit dans nos vies: « **Ceux, en effet, qui vivent selon la chair, s'affectionnent aux choses de la chair, tandis que ceux qui vivent selon l'esprit s'affectionnent aux choses de l'esprit. Et l'affection de la chair, c'est la mort, tandis que l'affection de l'esprit, c'est la vie et la paix** » ([Romains 8:5-6](#)).

Paul indique clairement qu'un effet direct de la présence du Saint-Esprit en nous est d'être une source de vie et de paix. Si nous désirons une vie en harmonie avec Dieu, l'unique source de vie, nous avons besoin du Saint-Esprit. C'est par le travail de l'Esprit que se déroule en nous le processus de sanctification. L'Esprit éloigne de nous la tentation de se méfier de notre Dieu et de lui désobéir et nous conduit vers la guérison et nous transforme pour recevoir la vraie vie de Dieu. Et cette vie nous libère pour partager avec notre entourage le fruit de l'Esprit que Paul mentionne plus loin dans le livre de Galates: « **...le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la tempérance...** » ([Galates 5 :22](#)).

En tant que croyants, nous savons que l'Esprit de Dieu est en nous et entreprend notre sanctification spirituelle en Christ. Sachant cela, nous pouvons respirer et nous reposer tranquillement dans ses promesses.

Je suis Joseph Tkach, en parlant de LA VIE.

Merci de votre soutien pour l'évangélisation. [Cliquez ici pour faire un don en ligne](#)