



165. La piété et l'exercice physique

(Paul Hemes, le 1^{er} septembre 2013)

Résumé. 1 Timothée 4.7-8

- 1. **S'exercer physiquement** : en Grec « *gumnaze* ». Paul se réfère, sans doute, aux jeux grecs.
- 2. **La piété** : c'est un attachement à Dieu et en même temps une passion pour vivre ce qui Lui plaît.

Paul ne dévalue pas l'aspect physique. Il n'est pas dualiste. Durant son ministère, il a fait env. 14 000 km à pied, soit env. 20 km par semaine, de quoi être en forme physiquement. Comparons l'exercice physique et l'exercice de piété : Si l'un est utile pour le corps et la santé, l'autre est utile en tout, le corps, la santé, la vie totale, ici et maintenant, et aussi dans l'éternité. Le premier est partiel, le deuxième est holistique. S'exercer à la piété a quatre facettes : l'entraînement ; est axé sur Jésus ; est dirigé par l'Esprit du Père ; rejoint notre désir et notre choix

Est dirigé par l'Esprit du Père. La motivation n'est ni celle d'un esclave, ni la construction d'une religion d'apparence, ni de jouer un rôle, ni de vivre enfermé dans des règles, mais vivre sa foi authentiquement. C'est vivre sa foi de manière incarnée. C'est s'obliger à des exercices à cause du fruit positif qui en résultera (comme l'exercice physique). Il n'y a ni masochisme, ni volonté de performance, ni compétition, ni légalisme ou moralisme, mais une croissance réelle de fils/fille dans l'attachement à Dieu leur Père et dans la vie selon son Royaume.

Notre désir et notre choix. La piété est aussi un terme affectif. L'attachement à Dieu et le désir de vivre Son Royaume doit être concret dans la vie de tous les jours. C'est désirer : - apprendre à vivre jour après jour en écoutant Dieu. (1 R 3.9) ; - développer la patience de Jésus dans sa vie ; - avoir une vraie relation de prière avec son Dieu et Père ; - arrêter de vivre la vie comme une course folle et faire moins mais mieux ; - apprendre à aimer son épouse comme Christ a aimé l'Eglise ; - briser une mauvaise habitude, une peur ; étudier un thème biblique ; - etc.

Notre responsabilité. Dieu met en nous des désirs par son Esprit, Ga 5.17. C'est à nous de prendre la responsabilité de la mise en pratique et de l'entraînement. Rien ne se passera si rien n'est organisé, si on n'est pas déterminé à vivre ces temps avec Dieu. Si on ne choisit pas la vie, on sera choisi par d'autres priorités.

Exerce-toi ! Il faut de la régularité dans l'entraînement spirituel comme pour toute discipline. Comme pour le sport, l'exercice de la piété implique tout l'être. Même la prière implique le corps (debout, assis, en marchant, les mains levées dans la louange). Elle n'est pas désincarnée et purement mentale.

La valeur de l'entraînement. Le corps acquiert la capacité à l'action durant l'entraînement. Il en est de même pour la piété ; on ne pourra pas pardonner de grandes choses si l'on n'a pas appris à pardonner des petites. L'être entier acquiert la capacité à agir qui devient une habitude puis, une «seconde nature». Christ en nous, la réalité nouvelle devient réelle et visible. Tant que cela n'a pas été transformé en pratique régulière, rien n'est acquis (construire sur le roc, Mt 7).

Le temps. L'histoire de notre vie s'inscrit dans le temps. La manière dont nous occupons notre temps décrit nos choix de vie, nos priorités, nos choix.

Comme pour le sport (nourriture, organisation, accompagnement). C'est ce dont on nourrit notre vie qui va déterminer sa force et ses capacités.

L'organisation pratique de l'entraînement va rendre les progrès possibles.

Avoir un partenaire ou un coach spirituel permet de mieux progresser.

Mon complément au résumé

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes questions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon projet de progression

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exemples :

L'avidité (les yeux). La soif de vouloir toujours plus est le moteur du consumérisme. L'idole c'est Mamon (argent et possession). Les valeurs contraires sont : simplicité et générosité.

Entraînements concrets. Nous pourrions les organiser pour vivre libre de l'avidité. Je prête mon bien le plus précieux (ma voiture, mon appartement, un bijou, etc). A chaque achat je me demande: en ai-je vraiment besoin pour ma vie? Je m'exerce à donner des pourboires généreux aux serveurs. Je choisis de donner un % fixe de mes revenus à une église, des œuvres (versements permanents). Je visite ma chambre et donne tout ce dont je n'ai pas besoin. Je fais un calcul de mes vrais besoins financiers par mois et par année, j'évalue ce dont j'ai besoin pour vivre et j'investis le surplus dans le Royaume. Je cherche des moyens de travailler à temps partiel pour avoir du temps de qualité pour mon épouse, mes enfants, ma communauté, etc.

La non-relation avec Dieu (le manque d'envie de prier, de passer du temps avec Dieu). Je démarre un journal de prière. Je bloque et marque dans l'agenda des temps d'intercession pour mes enfants, pour mon travail. Je réserve un jour ou trois jours de temps en temps de retraite avec Dieu. Je n'y prends que ma Bible et un journal de prière. Je m'engage ou crée un groupe de prière hebdomadaire à deux, trois ou plus (1 h de prière). Je trouve un partenaire de «course» et je partage ma vie de prière et la lecture de la Parole de Dieu avec lui.

Je choisis de lire un livre biblique à fond, avec un commentaire de mon choix et des notes personnelles sur un support.

Je choisis un lecteur biblique quotidien qui m'aide et qui me convient.

Je choisis de lire moins de versets de la bible mais plus en profondeur.

Je choisis d'apprendre un verset par cœur par semaine.

Je choisis de faire une demi-heure de marche en priant par jour.

Je veux parler en langues ou chanter Dieu durant mes trajets vers le boulot.

Humour. C'est un don. Mais, non à l'humour qui blesse, pique, méprise, rabaisse, salit un autre. Oui à l'humour qui construit et contribue à une bonne ambiance. Je m'exerce à éliminer toute source d'humour pollué dans ma vie (ce dont je me nourris). Je m'exerce à ne laisser sortir de ma bouche que l'humour qui construit.

Briser les addictions. Ce sont des habitudes qui nous dominent et emprisonnent notre liberté en abusant de notre temps, de notre énergie, de nos sentiments, de notre corps, et nous empêchent de vivre ce que nous aimerions tout au fond, avec Dieu et avec les autres. L'addiction comble de manière mauvaise un désir authentique. On n'est victorieux d'un désir mauvais que par un désir supérieur et meilleur, dont on en fait des habitudes.

Les i-addicts. Ce sont les i-pods, i-phones, i-pads et internet, etc. Ils représentent une Révolution technologique peut-être aussi puissante que l'invention du livre. Ils ont une valeur positive mais peuvent aussi dominer notre temps et notre vie.

Entraînement possible. Pas de mails pendant les vacances. Ne lire les mails qu'une fois par jour.

Ne plus voir de films sur i-pad ou écran pendant une certaine période, (jeûne de films... pour la prière par exemple). Ne pas changer ses plans au dernier moment même si l'i-phone le permet. S'exercer à planifier à l'avance de manière fixe, etc.

Mon complément au résumé

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mes questions

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mon projet de progression

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Questions :

- En quoi l'entraînement physique et/ou spirituel pourrait-il me rebuter?
- Dans quels domaines de ma vie devrais-je commencer un entraînement?
- Quel pourrait être le programme de mon entraînement?
- Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'avoir un partenaire et/ou un coach pour mon entraînement spirituel ?