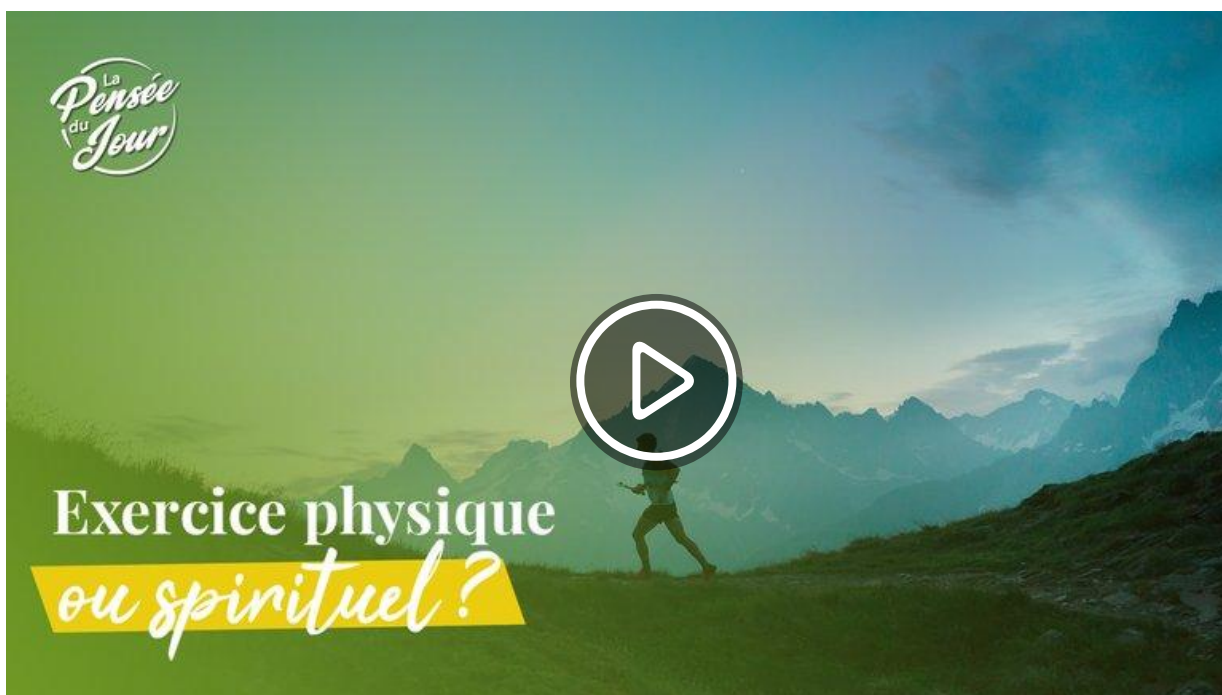


Exercice physique ou spirituel ?



Sonder les Écritures

“

L'exercice physique a son utilité, certes, mais celle-ci est limitée. L'attachement à Dieu, lui, est utile à tout puisqu'il possède la promesse de la vie pour le présent et

pour l'avenir.

1 Timothée 4.8

A l'époque où Paul écrit ces mots, les gens marchaient plusieurs kilomètres par jour et n'étaient pas assis à longueur de journée devant un ordinateur.

S'il avait écrit cette lettre à Timothée aujourd'hui, je suis sûr qu'il changerait son propos ou du moins il consacrerait quelques lignes supplémentaires sur l'importance de l'exercice physique !

En effet, les conséquences sont parfois graves. Selon "Santé Publique France", l'inactivité physique est ainsi responsable de 6 à 9% de la mortalité toutes causes dans le monde, 10% des cancers du sein et du côlon ; et 9% des morts prématurées seraient attribuables au seul fait d'être physiquement inactif !

Pourtant notre corps est le temple du Saint-Esprit et nous devrions donc en prendre soin !
([1 Corinthiens 6.19](#))

Comment ? Vous pourriez pratiquer un sport (je pratique par exemple le tennis deux fois par semaine) ou vous pourriez tout simplement choisir de marcher trente minutes par jour au lieu de prendre un bus, ou prendre les escaliers au lieu de prendre les ascenseurs ou escalators !

La liste des bienfaits de l'activité physique sur la santé est longue : meilleur fonctionnement du coeur et de l'activité sanguine, augmentation de la masse musculaire, diminution de la masse grasseuse, entretien des articulations et des os, diminution du stress, des risques de cancers, bienfaits pour le cerveau comme l'amélioration du sommeil... Sans compter que vous prierez plus efficacement et servirez mieux votre Seigneur !

Alors, exercice physique ou spirituel ? C'est mon opinion personnelle que nous devrions tous avoir les deux. Nous devons premièrement glorifier Dieu dans nos disciplines spirituelles, telles que la prière, la lecture de la Bible, mais aussi glorifier Dieu dans nos corps. Dit autrement, ayons tous "un esprit sain dans un corps sain" !

David Nolent
Directeur du TopChrétien

[S'ABONNER](#)

Ecouter la voix de Dieu

Ce texte vous interpelle personnellement ? Ressentez-vous le besoin d'être plus actif ? Laissez Dieu mettre une conviction sur votre cœur, vous inspirer dans le silence comment le glorifier dans votre corps.

Prier, c'est simple. Parlez à Dieu comme vous le feriez avec votre ami le plus proche. Il vous aime et il peut tout entendre. Voici un exemple de prière : "Seigneur, ton Esprit vit en moi et je veux te glorifier dans mes disciplines spirituelles mais aussi dans mon corps. Je te prie de me montrer, s'il te plait, comment je peux faire plus d'exercices physiques et améliorer mon hygiène de vie."

Louer Dieu

Aujourd'hui, louez le Seigneur parce qu'il vit en vous. Il vous permet de le glorifier par la prière, la lecture de sa parole et l'obéissance à sa volonté. Remerciez-le aussi parce qu'il vous donne les moyens de prendre soin du corps qu'il vous a donné. Remerciez-le car vous pouvez aussi être un bon témoignage de lui dans ce domaine.

Agir aujourd'hui

Suite à ce message, vous pouvez noter sur une feuille ce que vous faites déjà comme sport et exercice physique, puis les idées qui vous viennent pour en faire un peu plus chaque jour. Demandez ensuite à Dieu la force de vous y mettre et de persévérer, en commençant doucement afin de ne pas vous décourager.

Honorer le Seigneur

Notre parcours du jour se termine. Prions ensemble afin d'honorer notre Dieu.

"Merci Seigneur de me permettre de te glorifier avec mon être entier. À toi soient le règne, la puissance et la gloire, amen !"

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



860 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com