# Préparer Pâques mieux qu’un marathon

[Valdemar de Vaux](https://fr.aleteia.org/author/valdemar-de-vaux/) - le 17/02/24 – fr.aleteia.org

La sédentarité des sociétés occidentales explique peut-être l’engouement pour les salles de sport et les défis physiques de toute sorte. Puisque le carême commence, pourquoi ne pas mettre autant d’entrain à préparer Pâques que le prochain marathon ?

Le nombre de [salles de sport](https://fr.aleteia.org/2023/02/22/pere-artur-le-pretre-qui-muscle-les-bras-et-les-ames/) ne cesse d’augmenter, en particulier en ville. La sédentarité des sociétés occidentales explique peut-être en partie ce besoin accru de se dépenser. Et de [prendre soin de son corps](https://fr.aleteia.org/2024/01/20/le-sport-au-quotidien-gadget-ou-progres/), ce qui n’est pas une mauvaise chose. Mais si l’on est capable de sacrifier du temps et de l’énergie pour rester en forme ou accomplir un exploit sportif, combien plus devrions-nous être à même de préparer avec soin et persévérance la fête de [Pâques](https://fr.aleteia.org/tag/paques/). Voilà le sens du carême, qui est un « [entraînement »](https://fr.aleteia.org/2024/02/12/saint-paul-le-coach-quil-vous-faut-pour-le-careme/#:~:text=Ne%20m%C3%A9nager%20aucun%20effort&text=Moi%2C%20si%20je%20cours%2C%20ce,je%20sois%20moi%2Dm%C3%AAme%20disqualifi%C3%A9.), comme le rappelle l’oraison du Mercredi des cendres.

Première nécessité pour l’exercice : avoir un équipement adéquat. Saint Paul, qui apprécie les métaphores sportives décrit aux Éphésiens celui qui lui semble le plus approprié pour la vie spirituelle : « Prenez l’équipement de combat donné par Dieu ; ainsi, vous pourrez résister quand viendra le jour du malheur, et tout mettre en œuvre pour tenir bon. Oui, tenez bon, ayant autour des reins le ceinturon de la vérité, portant la cuirasse de la justice, les pieds chaussés de l’ardeur à annoncer l’Évangile de la paix, et ne quittant jamais le bouclier de la foi, qui vous permettra d’éteindre toutes les flèches enflammées du Mauvais. Prenez le casque du salut et le glaive de l’Esprit, c’est-à-dire la parole de Dieu. » ([Ep 6, 13-16](https://www.aelf.org/bible/ep/6))

## Progresser par étape

Pour arriver un jour à terminer un marathon, il est ensuite recommandé de ne pas être trop ambitieux et de savoir reconnaître ses faiblesses. On commencera opportunément par courir régulièrement puis par participer à un semi-marathon avant de faire le grand saut. Rien n’est plus vrai dans la vie de prière : il vaut mieux être d’abord réaliste et progresser par étape. Sinon, la désespérance pointe facilement. Comme pour le renforcement musculaire, c’est la régularité des exercices qui permettra d’avancer dans l’oraison, ce temps mis au service de notre relation avec Dieu.

Le secret des grands sportifs ? Un régime alimentaire strict, comme pour les grands saints. Saint Paul l’écrit : « Ils vont à leur perte. Leur dieu, c’est leur ventre, et ils mettent leur gloire dans ce qui fait leur honte ; ils ne pensent qu’aux choses de la terre. »([Ph 3, 19](https://www.aelf.org/bible/Ph/3)) Si l’[ascèse](https://fr.aleteia.org/2018/02/21/lascese-un-vilain-mot/#:~:text=L'asc%C3%A8se%20c'est%20quoi,%2D%C3%AAtre%2C%20sagesse%20et%20bonheur%E2%80%A6) commence par le jeûne alimentaire (qui peut s’étendre à d’autres aspects de l’existence), c’est parce qu’il est un moyen d’éduquer notre corps pour ne pas être dominé par ses passions mais les ordonner, et parce qu’il nous rappelle que l’essentiel de notre vie est ailleurs.

Cet ailleurs est enfin l’objectif à garder en tête. Un bon marathonien doit garder toujours les yeux fixés sur l’objectif de la victoire. Un bon chrétien garde les yeux fixés sur [Jésus](https://fr.aleteia.org/tag/jesus/)-Christ pour entrer dans le combat de Dieu (cf. l’antienne du psaume invitatoire pendant le [Carême](https://fr.aleteia.org/tag/careme/)), certain de la victoire finale, heureux d’être appelé à en vivre éternellement. Pour peu qu’il s’en donne les moyens. Non pas parce que le ciel serait le fruit d’efforts humains, mais parce que le Père accueille ceux qui veulent bien prêter attention au fin murmure de son amour.