**Le Royaume, le powerlifting et la gloire !**

Que peut nous apprendre le powerlifting olympique sur la foi ? Plus que vous ne le pensez ... et saint Thomas serait d'accord.

Lorsque l'on cherche à savoir comment mener une vie sainte, soulever des poids extrêmement lourds (powerlifting) n'est peut-être pas la première chose à laquelle on pense pour s'inspirer. Vous pourriez même penser que le powerlifting est une activité vaine, une obsession de la beauté ou de la force physique supérieure qui nuit à la sainteté personnelle. Mais je suis ici pour vous dire que c'est faux ... et que l'un des plus grands saints et esprits de l'Église serait d'accord avec moi.

J'écris ce texte en m'appuyant sur mon expérience d'haltérophile olympique (pratiquant les levées de tête appelées l'arraché et l'épaulé-jeté), de powerlifteur (pratiquant le squat, le développé couché et le soulevé de terre) et, aujourd'hui, de senior aspirant à devenir un homme fort. Lorsque j'étais en CE1, j'étais fasciné par un haltérophile que j'avais vu à la télévision (peut-être pendant les Jeux olympiques de 1968). J'ai demandé à mon père un jeu d'haltères, ce qu'il a fait avec plaisir. J'ai été "piqué par le virus du fer", comme l'appelaient les anciens haltérophiles, et aujourd'hui encore, cinquante-quatre ans plus tard, je fais de l'haltérophilie presque tous les jours. (Je viens d'entendre la voix de mon fils de 35 ans, qui est arrivé pour soulever des haltères et des barres dans la salle de sport de notre garage. Je vais devoir sortir dans un instant pour surveiller la forme qu'il adopte lors de ses séries lourdes).

Ceci étant dit, chargeons la barre et examinons comment le fait de soulever des poids, entre autres choses, peut nous aider à nous rapprocher de Dieu, à devenir de meilleurs intendants de notre propre corps et à mieux honorer les temples corporels de l'Esprit Saint (1 Co 3, 16-17 ; 6, 19-20).

Nous commencerons par attaquer l'idée tout à fait anticatholique selon laquelle le corps est mauvais. Au cours des millénaires, diverses hérésies apparentées, telles que le gnosticisme, le manichéisme et l'albigeois, ont déclaré que le monde matériel, y compris le corps humain, était mauvais dans son essence, créé par un dieu maléfique. La paix, la liberté et l'épanouissement véritables ne sont possibles, selon eux, que lorsque nous nous débarrassons de nos corps terrestres et que nous vivons comme des êtres purs et spirituels. L'Église catholique a toujours été d'un avis différent, notant que dès le début de la Bible, il nous est dit que tout ce que Dieu a créé est "bon" - en fait, "très bon" (Gn 1, 10.12.19.21.25.31).

L'Église enseigne dans le Catéchisme que l'âme est "la 'forme' du corps" et que "l'esprit et la matière, dans l'homme, ne sont pas deux natures unies, mais que leur union forme une seule nature" (365). En outre, lorsque le Christ reviendra au moment du jugement dernier, l'âme de chacun sera réunie à son corps, et ceux qui résident au ciel seront bénis avec des corps parfaits, "glorifiés" (997).

En tant qu'étudiant de saint Thomas d'Aquin, l'une de mes histoires préférées de ce génie distrait est celle où, invité à la table du roi saint Louis de France, Thomas, plongé dans ses pensées, oublia où il se trouvait, frappa la table de son poing massif et s'écria : "Voilà qui va régler la question des manichéens ! Tandis que les autres invités se livrent à des plaisanteries de cour, Thomas formule des preuves définitives, fondées sur la foi et la raison, que le corps humain est bon. Le roi Louis ne s'en offusque pas - en fait, il demande à quelqu'un d'apporter un stylo et du papier pour que les idées de Thomas ne soient pas perdues !

Les idées de Thomas se révéleront aussi prodigieuses que l'homme lui-même lorsqu'il exposera la nature de l'être humain - l'esprit, l'âme et le corps - dans la deuxième partie de sa grande Somme Théologique. Dans son traitement approfondi des vertus, les habitudes qui perfectionnent les différents pouvoirs de l'âme humaine (comme les vertus intellectuelles qui perfectionnent nos pouvoirs de connaître et de raisonner, les vertus morales qui perfectionnent nos pouvoirs de faire le bien, et les vertus théologiques imprégnées de Dieu qui perfectionnent nos pouvoirs d'aimer Dieu, le prochain et soi-même), Thomas a établi des parallèles explicites entre les vertus qui perfectionnent les pouvoirs de l'âme et des choses comme la santé, la force et la beauté, qui perfectionnent le corps humain. Et c'est là que je vais me concentrer, en mettant la force, pour cet article, au premier plan et, si tout se passe bien, en la hérissant de puissance pour la plus grande gloire du Dieu qui nous a donné ces mêmes corps.

Qu'en est-il de l'avertissement de Ben Sirac le sage, de ne pas soulever un poids au-dessus de nos forces (Si 13, 2) ? Bien sûr, certaines personnes hésitent à faire de la musculation parce qu'elles s'imaginent leur corps non entraîné pincé, impuissant, sous une charge massive. Pourtant, tous ceux qui ont renforcé leur corps par un entraînement régulier savent que les poids qui semblent écraser les os au départ peuvent devenir un jeu d'enfant pour les adeptes du powerlifting quelques mois ou quelques années plus tard. Nous ne soulevons pas de poids au-delà de notre force. Lorsque nous soulevons des poids dans les limites de notre force actuelle, que nous nous reposons et que nous mangeons des aliments sains, notre force augmente rapidement.

D'accord, mais pourquoi un fervent catholique se soucierait-il de savoir si son développé couché ou son soulevé de terre a augmenté ? Après tout, la vanité est un péché potentiellement mortel.

Saint Thomas explique que lorsque Jésus nous a dit d'aimer Dieu de tout notre être et notre prochain comme nous-mêmes, il nous a ordonné d'aimer notre propre corps. En examinant la grande vertu théologique de la charité (caritas ou amour), Thomas nous dit que nous devrions aimer notre propre corps par charité. Ce que Dieu a fait est bon, et nous devons utiliser nos corps "comme des instruments de justice pour Dieu" selon Rm 6, 13 (ST II-II, Q. 25, a. 5). Bien que nos corps ne puissent pas connaître et aimer Dieu, c'est par les œuvres de nos corps que nous sommes capables de connaître Dieu. "Ainsi, de la jouissance de l'âme jaillit un certain bonheur dans le corps, et puisque le corps a une part de ce bonheur, il peut être aimé avec charité.

L'une des façons de montrer l'amour que nous portons à notre corps est de le rendre fort. Le powerlifting est l'un des moyens d'y parvenir. En outre, plus nous devenons forts et énergiques, en nous transformant en "dynamos de charité" virtuelles, plus nous serons capables d'accomplir des actes physiques d'amour pour aider notre prochain, qu'il s'agisse de pelleter l'allée d'un voisin âgé, d'aider grand-mère à déménager des cartons dans la cave ou de jouer dehors avec nos enfants et nos petits-enfants. En fait, cela devient de plus en plus important au fur et à mesure que nous vieillissons.

L'entraînement de la force, y compris la musculation, présente donc des avantages spirituels et physiques qui se renforcent mutuellement. Lorsqu'il est pratiqué avec soin, en toute sécurité et avec l'accord d'un médecin, un entraînement musculaire raisonnable, à raison d'une séance d'une demi-heure par semaine, peut contribuer à perfectionner et à entretenir nos forces corporelles pour la plus grande gloire de Dieu, avant que nous ne les échangions contre l'ultime amélioration que constituent les corps éternels et glorifiés du paradis.

Par Kevin Vost, 3 Mars 2022, site internet : catholic.com