

Le marathon, un bon moyen pour progresser (aussi) spirituellement

[Francisco Vêneto](#) - Publié le 22/05/21

Chaque matin, à l'aube, dans le parc de Springfield (Illinois), Mgr Thomas Paprocki, l'évêque de la ville, fait son footing. Ce marathonien émérite de 67 ans publie un livre dans lequel il décrit huit étapes vers un épanouissement physique et spirituel.

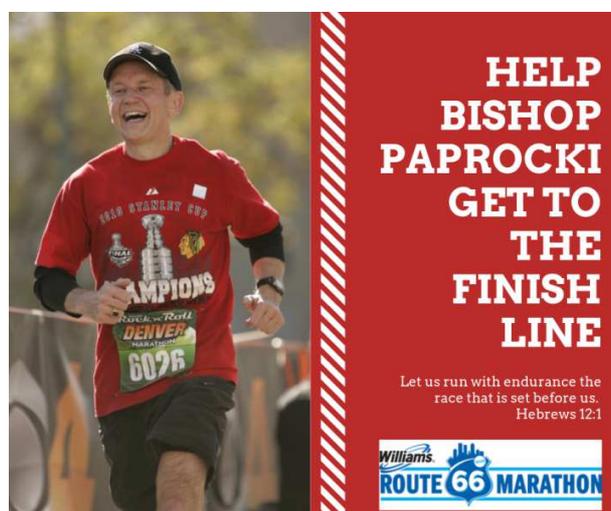
À 67 ans, l'évêque de Springfield (Illinois, Etats-Unis), Thomas Paprocki, est un coureur passionné avec à son compte 24 marathons terminés ! Au départ, c'était pour lui un moyen d'éviter les maladies cardiaques dont souffre sa famille. Mais avec les années, la course est devenue la clé de son bien-être spirituel et physique.

Dans son nouveau livre, [Running for a Higher Purpose](#), Mgr Paprocki s'inspire de sa vie de coureur pour guider les lecteurs à travers huit étapes vers un épanouissement spirituel et physique, qu'il qualifie d'imbriquées. « Pour réformer votre vie physiquement, il est sage de vous réformer spirituellement par des actions d'amour pour Dieu, pour les autres et... pour vous-même ! », écrit-il.

Selon lui, le lien entre le fait de suivre les commandements de Dieu et d'être un coureur performant est évident. « Nos cœurs sont troublés lorsque nous ne suivons pas la volonté de Dieu, et si nos cœurs sont troublés, nos corps seront affectés et ne fonctionneront pas comme ils le devraient », affirme-il avec conviction en dressant les huit étapes vers un épanouissement spirituel et physique :

1. Réviser,
2. Réformer,
3. Résoudre,
4. Répéter,
5. Renouveler,
6. Se détendre,
7. Récompenser,
8. Se réjouir.

La première étape consiste à faire une révision de fond. « Vous évaluez en quelque sorte où vous en êtes », écrit l'auteur. « Adolescent, je n'étais pas en mauvaise forme, mais je me suis dit qu'avec le patrimoine génétique que j'avais, je serais probablement susceptible de souffrir d'une maladie cardiaque à un moment donné, alors mon examen de révision était clair : je devais faire quelque chose à ce sujet ».



Mgr Thomas Paprocki lors de son 25ème marathon à Tulsa, en Oklahoma en novembre 2019.

[Page Facebook de Mgr Thomas Paprocki](#)

C'est là, où commence la prochaine étape après l'examen de révision. « Une fois que vous avez identifié ce que vous devez améliorer, vous devez trouver un moyen d'y parvenir », explique-t-il dans le livre. Course à pied, du vélo, de la natation, de la marche ? Peu importe. L'essentiel est de faire quelque chose. « Ensuite, chaque étape suivante se construira sur cette base », poursuit-il dans son livre.

Beaucoup de gens me demandent comment j'ai le temps de courir parce que j'ai un emploi du temps assez chargé et, ironiquement, je dirais que c'est parce que je cours que je peux faire toutes les choses que je fais.

Côté spirituel, c'est exactement la même méthodologie qui s'applique. Le processus de révision se fait par le biais d'un examen de conscience, c'est-à-dire, une réflexion dans la prière sur ses pensées, ses paroles et ses actes afin d'identifier tout péché. Pour l'auteur du livre, il est clair qu'une fois que l'on s'engage en faveur du [bien-être physique et spirituel](#), il y a d'autres avantages, notamment dans le domaine mental. « Beaucoup de gens me demandent comment j'ai le temps de courir parce que j'ai un emploi du temps assez chargé et, ironiquement, je dirais que c'est parce que je cours que je peux faire toutes les choses que je fais. Je trouve que lorsque je commence ma journée en courant, cela m'aide à réfléchir, à préparer mes homélies, esquisser un chapitre d'un livre », confie-t-il dans un entretien pour le média catholique américain [Cruz](#).

On a parfois tendance à oublier que la relation entre le corps et [l'âme](#) est un élément important de la foi chrétienne. « Nous disons dans le [Credo](#) que nous croyons en la résurrection des corps, ce qui fait référence à notre corps. Nous attendons avec impatience le jour où notre corps sera ressuscité comme Notre Seigneur a été ressuscité avec son corps glorifié. Cela signifie que nous devons respecter notre corps et le traiter correctement », souligne-t-il.

« L'entraînement au marathon est un processus progressif où on augmente le kilométrage un peu chaque week-end. De même, dans la vie spirituelle.

Comment ? Pas à pas, étape par étape, au bon rythme. « L'entraînement au marathon est un processus progressif où on augmente le kilométrage un peu chaque week-end. De même, dans la vie spirituelle. Il suffit de commencer par ce premier pas : faire une [offrande du matin](#) en sortant du lit ; dire la bénédiction avant les repas ; aller à la messe au moins une fois par semaine. Au fur et à mesure, on avance sur ce cheminement spirituel », explique le prélat. Il n'est donc pas nécessaire de tout réaliser à 100% d'un seul coup. « Il suffit de faire un pas à la fois », conclut-il en citant [Jean Paul II](#), le pape le plus sportif de l'histoire de la papauté :

« Le sport contribue à faire aimer la vie, il éduque au sacrifice, au respect et à la responsabilité, en conduisant à la pleine valorisation de chaque personne humaine ».