

## A la fréquence cardiaque du Père

*Depuis le début de cette année je me suis remis à faire régulièrement de la course à pied (du "running" pour ceux qui sont nés ce siècle). Pour m'aider dans ma progression je n'utilise qu'un outil: un appareil de mesure de fréquence cardiaque.*



La science du sport (de ce que j'en ai compris...) révèle que la fréquence cardiaque lors d'une activité de course à pied a un impact direct sur, par exemple, la perte de poids. Cela me fait penser à cette très belle interpellation de la Parole de Dieu :

*"Par-dessus tout : veille soigneusement sur ton cœur,  
car il est à la source de tout ce qui fait ta vie."  
Proverbes 4.23.*

Dans notre voyage de transit sur notre bout de caillou, le Seigneur nous invite à veiller à la qualité de la source de nos motivations, nos pensées et nos actes. C'est un exercice que nous ne sommes appelés à faire seul, cela pourrait nous mener à une introspection malsaine. Bien au contraire, nous sommes appelés à faire notre ce cri du Psaume 139 :

*"Sonde-moi, ô Dieu, pénètre mon cœur, examine-moi, et pénètre les  
pensées qui me bouleversent ! Considère si je suis le chemin du mal et  
dirige-moi sur la voie de l'éternité!"*

Notre job c'est de nous mettre à disposition de l'Esprit Saint qui fait ce travail de sonde en nous et de le laisser diriger notre vie sur le chemin d'éternité. Quelle aventure géniale !

*Thomas Liechti  
publié le 25 novembre 2017*