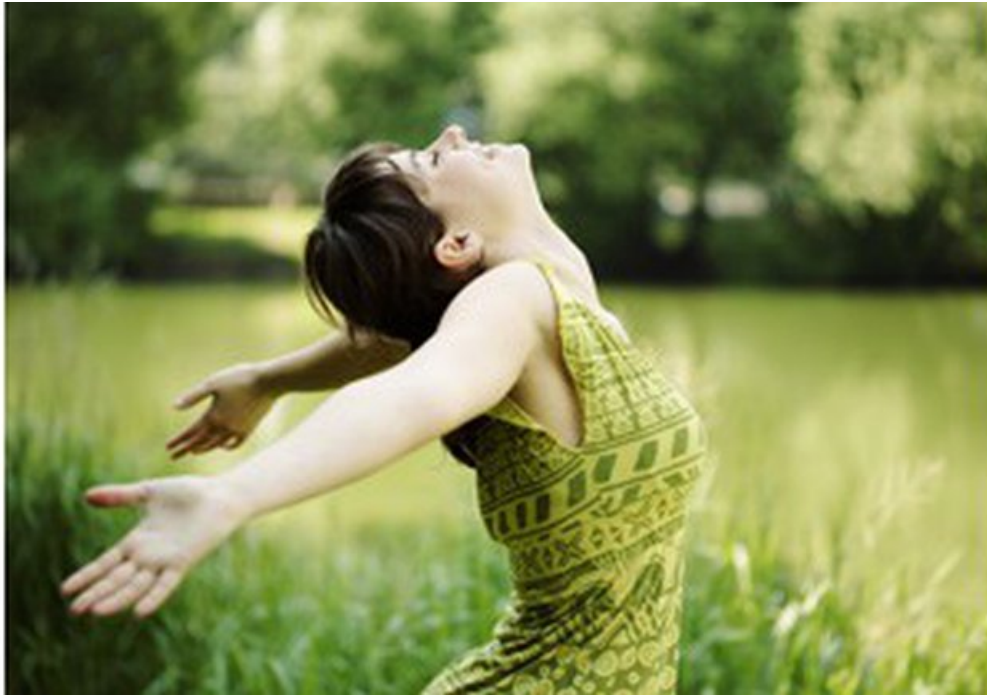


Fitness spirituel !



" Il faut souffrir pour être belle ".

Ce dicton familier, que l'on répète souvent à tort et à travers, m'a fait réfléchir à la beauté intérieure que nous devons aussi acquérir afin d'être des femmes belles au-dedans comme au-dehors.

Ici et là, se multiplient les salles de remise en forme, les cours de fitness, les séances de massage, les séances UV, et bien d'autres choses encore.

On ne rechigne pas à prendre soin de son corps et à soigner son " look ".
Mais qu'en est-il du " look " de notre cœur et de notre âme ?
Combien de temps passons-nous à prendre soin de notre intérieur ?

C'est une bonne chose, pour nous de veiller à notre apparence physique et de s'occuper quelque peu de notre corps car il est l'habitation du Saint Esprit. Il est bon aussi d'avoir une bonne hygiène de vie : cela fait partie de notre témoignage et c'est une marque de respect pour ceux qui nous entourent et nous regardent.

Mais n'est-il pas aussi écrit en **Proverbes 31** que "*...Le charme est trompeur, la beauté ne dure pas. La femme qui respecte le Seigneur, elle seule est digne de louanges*".

La parole de Dieu nous encourage, nous les femmes, à œuvrer dans ce sens, à entretenir en nous la beauté qui nous vient directement de notre Père du ciel.

L'entraînement est simple et efficace à condition de le pratiquer tous les jours :

- passer du temps en sa présence pour s'imprégner de son amour (séances UV)
- lire la Parole de Dieu qui nous permettra de connaître Dieu et sa volonté (séances de massage) vivre comme Jésus nous l'a montré et comme il nous le demande (jogging quotidien)
- obéir fidèlement à tout ce qui a été donné afin de réussir dans nos entreprises (cours de fitness)

Ce ne sera pas toujours facile au quotidien et cela demandera des efforts pour s'y tenir et persévérer, mais il suffit de le vouloir.

Dieu ne regarde pas à l'apparence mais au cœur, comme il l'a dit de David, qui était beau aux yeux de son Dieu : "*...Les gens font attention à ce qui se voit, mais moi, je regarde le fond du cœur.*" **1 Samuel 16.17**

Ce que nous sommes à l'intérieur est beaucoup plus important aux yeux de Dieu que ce que nous sommes à l'extérieur.

Nous devons ne pas oublier que, pour Dieu, nous sommes belles dès le départ : "*... c'est toi qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. Seigneur, je te dis merci parce que tu m'as créé. Oui, mon corps est étonnant et très beau. Ce que tu fais est magnifique, je le reconnais.*" **Psaumes 139.14**

Veux-tu être une femme de valeur ? Alors fais tout ton possible pour rechercher et atteindre cette beauté qui plaît tant à Dieu. Et comme le dit l'apôtre Paul, désire en tout et partout donner le témoignage d'une femme belle à tous égards et qui donnera aux autres le goût de la beauté : " *Votre beauté ne doit pas être extérieure ; elle doit être cachée à l'intérieur de vous-mêmes. Un cœur doux et calme, voilà la beauté qui a beaucoup de valeur pour Dieu, et elle ne disparaît pas.* " **1 Pierre 3.3**

Ce que tu seras à l'intérieur se reflétera à l'extérieur, et ainsi tu répandras le parfum de Christ.

En partenariat avec www.famillejetaime.com
[Marie-Reine Savigny](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

14 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2021 - www.topchretien.com