



L. GATES

En famille

La natation tient une grande place dans ma vie. Je nage deux heures par jour, quatre jours par semaine, car je fais partie d'une équipe qui dispute des compétitions. Mais je me suis rendu compte qu'il est tout aussi important d'« exercer » les idées spirituelles que m'enseigne la Science Chrétienne. Ce que j'ai appris à l'école du dimanche m'aide à exprimer des qualités spirituelles pendant les longues périodes d'échauffement, les séances d'entraînement difficiles et les compétitions.

J'aime cette idée que Dieu a créé chacun de nous à Son « image » et à Sa « ressemblance », comme il est écrit dans la Bible (voir Genèse, chapitre 1). Ce n'est pas parce que Dieu nous a créés spirituels et parfaits que nous n'avons pas un travail à faire. En fait, à maintes reprises, mes prières m'ont permis d'être davantage réceptif aux bonnes idées qui viennent de Dieu et de faire ensuite des progrès.

Erik vérifie son temps après une course

SPIRITUELS

ERIK GATES

Lorsque je nage tout en étant à l'écoute de ce que Dieu me communique, je peux atteindre mes objectifs et, en même temps, mieux comprendre Dieu.

Échauffement mental...

Une partie importante de la pratique de la natation consiste à s'échauffer par des étirements, mais je considère cette activité d'un point de vue spirituel. Au lieu de penser qu'il s'agit essentiellement de préparer mes muscles à l'effort, je m'échauffe souvent mentalement, ce qui est une façon de me préparer pour la séance d'entraînement qui m'attend.

Par exemple, il m'arrive de prier à partir de deux idées tirées du livre de la Genèse. L'une d'elles renvoie au verset biblique où Dieu déclare : « Que la lumière soit ! », et il y eut aussitôt de la lumière. La Bible ne dit pas que la lumière est passée graduellement d'une nuance sombre et froide à un éclat brillant. Pour moi, cela signifie que je n'ai pas besoin de travailler jusqu'à me sentir plein d'énergie, car je suis déjà prêt à refléter Dieu. La deuxième idée, c'est que nous sommes créés « à l'image et à la ressemblance de Dieu ». C'est pourquoi je suis naturellement en sécurité et protégé de tout accident pendant l'entraînement. Bien sûr, je me joins aux séances d'étirements que pratique mon équipe, mais je pense que la préparation spirituelle m'aide véritablement.

Un jour, durant l'échauffement, je me sentais si fatigué que j'étais en train de prendre un tour de retard sur les nageurs qui partageaient mon couloir. Je sentais que l'entraînement allait être lamentable. Je me suis alors souvenu de ces deux idées que je médite lors de ma préparation mentale. J'ai prié avec ces idées, et le reste de ma séance d'échauffement ainsi que l'entraînement se sont bien passés.

Pratiquer l'écoute...

Je pense que la natation est une occasion idéale pour demander à Dieu qu'Il me donne l'intelligence de savoir comment améliorer ma technique de nage, selon le besoin. Parfois, il m'est bien difficile de ne pas pousser des jambes et tirer des bras comme un forcené quand j'ai pris du retard sur les temps intermédiaires ou sur les objectifs définis par notre coach. Quand cela arrive, je prie pour savoir que Dieu est la source de mon intelligence et de mes forces, et que je L'exprime. Je suis donc dès maintenant capable de nager plus vite. Il me faut seulement demander le soutien de Dieu et écouter Ses messages. Quand j'y suis réceptif, je sais comment améliorer ma technique.

Une autre difficulté pendant l'entraînement concerne tout simplement la respiration. Au bout d'une heure et demie de nage intensive, j'ai parfois l'impression de

ne plus pouvoir maîtriser mon souffle entre les mouvements. Mais dans la mesure où j'ai prié avec l'idée que Dieu donne à tous Ses enfants une énergie constante, je suis capable de finir l'entraînement avec des forces renouvelées.

Démontrer...

Après toutes ces séances d'entraînement, les épreuves me donnent l'occasion de mettre à profit tout ce que j'ai appris, y compris les idées avec lesquelles j'ai prié en Science Chrétienne. Je trouve important de me rappeler que j'exprime toujours Dieu lorsque je participe à ces événements. Quels que soient les temps affichés, je connaîtrai toujours un vrai succès si je ne pense qu'à exprimer Dieu. Même quand je n'ai pas obtenu un bon résultat lors d'une compétition, je peux passer à la suivante sans me décourager, lorsque j'ai médité ces idées.

On se sent parfois seul dans la pratique de ce sport individuel. Même lors des épreuves de relais, on est seul dans son couloir. Bien sûr, on est stimulé par les encouragements du public et le désir de ne pas décevoir son équipe, mais on nage pendant de longues périodes, surtout lors des épreuves de longues distances, et personne n'est là pour vous aider à porter ce fardeau. C'est pourquoi je trouve vraiment très utile de me rappeler que Dieu

est toujours à mes côtés. Je ne suis jamais seul et je n'ai jamais à me battre, si je puis dire, car mon Père-Mère Dieu veille sur moi et sur tout le monde.

Cette idée de m'appuyer sur Dieu m'a aidé lors de ma participation aux olympiques juniors de l'Utah (U.S.A.). Dans le 100 mètres brasse, j'étais quasiment à égalité avec un autre nageur à mi-parcours de l'épreuve. Je me disais qu'il fallait que je le batte, et je me suis un peu affolé.

Et puis j'ai soudain compris qu'il importait peu que ce soit lui ou moi qui gagne, du moment que nous nous stimulions pour donner le meilleur de nous-mêmes. Étant donné que nous exprimions Dieu tous les deux, comme tous ceux qui font quelque chose de bien, nous étions en réalité de force égale. Cela m'a en grande partie calmé, et j'ai pensé, avec confiance, qu'il n'en résulterait que du bien. J'ai terminé premier dans cette épreuve.

Que je participe à un relais, dans le cadre d'une compétition, ou que je nage à toute vitesse dans le bassin, pour améliorer mes temps de passage, je suis heureux de pouvoir faire confiance à Dieu pour qu'Il me conseille. Ces efforts m'aident également à progresser dans ma pratique de la Science Chrétienne. ●