

10 idées pour nourrir sa vie spirituelle en restant unis aux autres et à Dieu

En ce temps de confinement où la pratique sacramentelle est très restreinte, voici quelques idées très simples qui peuvent trouver un sens renouvelé et prendre place en complémentarité de nos pratiques spirituelles habituelles qu'il convient de poursuivre, si les conditions actuelles le permettent. Ces propositions sont aussi à articuler avec les célébrations et prières liturgiques (messes, chapelets, Vêpres...) radiodiffusées ou télévisées (RCF, KTO, Jour du Seigneur, etc...) qui nous sont déjà familières.

1. Se lever chaque matin en commençant par tracer un beau **signe de croix** et en rendant grâce à Dieu pour ce nouveau jour qui commence. Rendre grâce, c'est tout simplement dire merci au Seigneur d'être à nos côtés et lui renouveler notre confiance même dans les moments plus difficiles que nous pouvons connaître : « *Priez sans relâche, rendez grâce en toute circonstance : c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus.* » 1 Thessaloniens 5, 18.
2. Être plus attentif au **Saint du jour** en faisant éventuellement quelques recherches pour mieux connaître sa vie et son œuvre. On pourra alors lui demander d'intercéder pour nous et nos frères auprès de Dieu.
3. Avant et à la fin de nos repas, **le bénédicité et l'action de grâce** peuvent être l'occasion de dire merci pour la nourriture reçue et pour tous ceux qui y ont contribué. Si nous sommes plusieurs à table, nous pouvons aussi rendre grâce pour nos échanges.
4. Chaque jour, **entrer en relation**, d'une manière ou d'une autre, **avec une personne** qui est peut-être isolée ou en situation de fragilité. Notre vie chrétienne n'est jamais désincarnée !
5. Prendre le temps de méditer l'un ou l'autre des **textes de la liturgie** du jour. C'est une manière d'être en communion avec l'Eglise universelle et de garder le lien avec le temps liturgique. Pour ceux qui n'auraient pas de Missel, les textes sont accessibles sur le site : <https://www.aelf.org/> .
6. Dans les familles, il est possible de **bénir ses enfants**, par exemple le soir au moment de se coucher ou à un autre moment qui convient au rythme familial. En traçant le signe de croix sur le front de son enfant, on pourra dire, par exemple :
*Que le Seigneur soit avec toi.
Qu'il te protège et te fasse grandir dans son amour !
Qu'il fasse briller sur toi son visage et t'apporte la Paix.
Et que Dieu te bénisse, le Père, le Fils et le Saint-Esprit. Amen.*
7. En ce temps particulier de confinement, nous pouvons aussi chaque jour **prier pour les défunts** victimes du Coronavirus et leurs familles. C'est aussi l'occasion de prier pour nos propres défunts et de nourrir notre Espérance en la communion des vivants et des morts.
8. Nous avons actuellement davantage de temps pour lire, prier et se ressourcer. Pourquoi ne pas **garder trace** de tout cela en écrivant chaque jour ou très régulièrement une parole, une expression ou une image qui m'a nourri ? Plus tard, la relecture de ces « perles » sera probablement très riche et fructueuse.
9. Profiter de notre **riche patrimoine religieux** pour organiser notre sortie quotidienne en direction d'une chapelle, d'un calvaire, d'une croix de chemin ou de l'église paroissiale et prendre ainsi un petit temps de prière. Si la sortie n'est pas possible, pourquoi ne pas ressortir de nos bibliothèques ces beaux livres d'art qui peuvent aussi être source de contemplation et d'émerveillement.
10. En ce mois de Mai, où nous sommes invités à prier plus particulièrement la Vierge Marie, il est possible d'envoyer une intention de prière au sanctuaire marial Notre Dame de Toute Aide à Querrien : <https://sanctunotredametouteaide.catholique.fr/Laissez-une-intention-a-Notre-Dame>.