

BOITE À OUTILS SPIRITUELLE

Pour enfants, jeunes et adultes

En temps de confinement sanitaire, il n'est plus possible de s'appuyer de la même façon sur le soutien de la communauté paroissiale ni de participer à l'Eucharistie le week-end. Mais nous ne sommes pas pour autant démunis : nous pouvons continuer à nourrir notre foi en Dieu avec des moyens spirituels simples.

Aussi, cette boîte à outils spirituelle est-elle destinée à recenser quelques moyens spirituels pour nous aider à vivre en communion avec le Seigneur.

1/Aimer le Seigneur et aimer son prochain

Nous n'oublierons pas qu'être chrétien consiste essentiellement à aimer le Seigneur et à aimer son prochain comme soi-même. Avoir un même Père nous invite à considérer tous les autres hommes comme des frères et des sœurs à aimer et prendre soin.

2/Prier seuls ou avec d'autres

Bien évidemment, rien ne nous empêche, seuls ou avec d'autres (en famille par exemple), de prendre du temps pour la prière.

Si nous avons la possibilité, nous pouvons lire les textes bibliques du jour (surtout le dimanche), notamment l'Évangile et essayer de voir ce que le Seigneur voudrait nous dire au travers de ces textes.

Mais nous pouvons aussi prendre des temps de prière plus ou moins courts ou plus ou moins longs : prier avec la prière transmise par Jésus (la prière du Notre Père), ou en relisant notre journée avec la prière d'Alliance (merci, pardon, s'il te plait), ou en reprenant la « prière avec les cinq doigts de la main » proposée par le Pape François. (Cf. les trois documents annexés : 1, 2 et 3).

3/Se rappeler des textes ou des phrases

Nous pouvons aussi nous souvenir de passages bibliques qui nous ont marqués : des histoires inventées par Jésus (les paraboles), des rencontres de Jésus (avec Zachée, la Samaritaine...), la fin de vie de Jésus (sa Passion).

Nous pouvons aussi faire mémoire de phrases que nous avons retenues et qui peuvent soutenir notre foi. Par exemple, les phrases suivantes (ou d'autres encore) que nous pouvons savourer (comme un bonbon dans la bouche !) : « *Ma lumière et mon salut, c'est le Seigneur, Alléluia* » / « *Oui, Seigneur, nous croyons ; fais grandir en nous la foi* » / « *Ta fidélité demeure éternellement* » / « *Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir, mais dis seulement une parole et je serai guéri* » / « *Ta foi t'a sauvé* » / « *Dieu a tant aimé le monde qu'il a envoyé son propre fils pour nous sauver* » / « *Me voici, Seigneur, je viens faire ta volonté* » / « *Seigneur, prends pitié de nous* » / « *J'ai vu la misère de mon peuple en Égypte* » / « *Je suis avec toi* » / « *Parle, ton serviteur écoute* » / « *Tu es précieux à mes yeux et moi je t'aime* » / ...

4/Suivre la messe en participant au mieux à son déroulement

En absence de messe paroissiale, il est possible de suivre la messe à la télévision sur France 2 le dimanche à 11 h en essayant d'y participer au mieux avec tout notre cœur et notre corps : en nous levant ou nous asseyant en même temps que les célébrants, en chantant, en répondant, en priant...

Il est également possible de suivre les messes célébrées en Berry sur la radio RCF : du lundi au vendredi à 11 h et le dimanche à 10 h 15. Ou sur le site internet du diocèse : en semaine à 9 h 15 et le dimanche à 10 h 30 (www.diocese-bourges.org).

5/Pour les enfants et les jeunes : d'autres propositions suivront

Il peut être bon de créer un coin prière. Il existe aussi un site internet qui propose coloriage et activités, dont des vidéos : www.theobule.org.