

# POUR CE TEMPS DE CONFINEMENT

Dix conseils pour une époque compliquée

Le moment de pandémie, dans lequel on se trouve, oblige maintenant une intensité significative lorsqu'il s'agit de se concentrer sur la propre vie, de peur que nous ne pensions que la santé est une obligation ou un droit à exiger à quelconque. Dans des circonstances aussi exceptionnelles que celles-ci, nous sommes confrontés à l'impératif de gouverner notre propre vie et de nous conduire sur le chemin de la bonté, du salut et de la paix, avec l'aide de la grâce divine (Mt. 22,1-14). Voilà donc dix conseils, dix commandements pour garder le sang-froid en ces temps difficiles, différents, qu'il faut traverser avec foi et espérance, car celui qui a la foi, garde l'espoir et pratique l'espérance, partage la charité, en reproduisant l'amour en abondance.

© Déu per a pensar, Mn.Jordi Castellet

<http://www.paroissescerdagnesaintroch.com/2021/01/en-meditant-les-evangiles-avec-mossen-jordi>

D'abord, le silence et la vie intérieure; comme disait ma mère, «qui ne sait pas vivre seul, ne pourra pas non plus être avec les autres, qui que ce soit.» Le premier défaut d'être seul à la maison est rapidement identifié à ne pas savoir être seul sans rien faire d'autre que d'être seul. Cette pensée de sainte Thérèse d'Avila (+1582) peut aider: «Prier, souvent c'est d'être moi seul devant celui qu'on connaît qu'il m'aime.» Il est différent d'être seul que de se sentir seul, ne faisant même rien, mais de se taire, en pratiquant la prière, la méditation, la lecture spirituelle. Combien de familles ne m'ont pas commenté que dans ce nouveau temps de confinement, on a retourné à la prière du chapelet, les vêpres, la messe, même à la tv! Alors, est-ce que je pratique le silence, la méditation, la lecture spirituelle? Si nous avons cette fondation bien placée, le reste qui suit ne sera pas difficile.

Deuxième, en tout temps, il faut penser plutôt à ce dont les autres ont besoin de moi, avant que ce dont moi-même j'aie besoin. Je peux toujours offrir un appel, écouter, compagnie téléphonique, messages whats et surtout bonne humeur, bons conseils, les bons mots, compréhension, sympathie, amitié. «<sup>Fl</sup>4,5 Que votre douceur soit connue de tout le monde», <sup>Tt</sup>3,2 tel que l'apôtre Paul recommandait aux Philippiens, pendant qu'il était en prison à Rome.

Troisième, on doit planifier la journée, avoir une raison pour se lever tous les jours: lire, travailler, écouter de la bonne musique, faire de l'exercice et du sport, écrire, prier, manger bien. C'est peut-être le moment de mettre de l'ordre dans la vie; profitons-en.

Quatrième, on doit découvrir de nouveaux passe-temps ou dépoussiérer les anciens, qu'on a gardés pour plus tard. Le temps est un don divin et il n'est pas inépuisable. «*Serva ordinem et ordo servabit te*», disaient sagement les anciens; garder l'ordre et pour que l'ordre vous serve.

Cinquième, quand on a la journée bien rangée, on doit planifier la semaine, car il y a un temps pour chaque chose. Le dimanche est le jour du Seigneur, pour commencer; comme disaient les martyrs, «sans dimanche je ne suis pas, je ne suis personne!» Il faudra voir que chaque

jour conserve une couleur différente de l'autre: dans l'un on travaillera plus que dans l'autre; repos, loisirs, famille, amis. Il faut essayer de répartir les devoirs principaux sur des différents jours; ensuite la semaine passe avec beaucoup plus de densité.

Sixième, on doit projeter les prochains mois, par trimestre ou par périodes de l'année: du début du cours jusqu'à Noël; début d'année; Pâques et printemps; été. Petits ou grands projets pour les temps à venir, qu'ils soient confinés ou non, deviennent enfin l'occasion de se connaître. L'oracle de Delphes (s.VII aC) rappelait: «Connais-toi toi-même et tu connaîtras Dieu.» Au contraire, comment pourrait-on connaître Dieu sans se connaître soi-même: son propre corps, son souffle, son rythme cardiaque? Quand on se connaît si bien, on peut ralentir son propre rythme cardiaque!

Septième, penser qu'il faut tout laisser ici; alors qu'allons-nous laisser là? Enfants et petits-enfants, arbres, écologie, livres, les œuvres, les pensées, l'exemple de vie, la foi, l'espérance ou le néant?

Huitième, en tout moment, il faut garder dans l'esprit qu'il n'y a pas de solution magique, qu'à la fin, tôt ou tard, toutes les choses rendent fatigue. Il faudra même du temps pour s'ennuyer, pour tomber dans la tristesse un petit bout de temps, voire pour être déprimé ou malade. En cas de doute ou de nuit noire, il faut revenir au deuxième point ci-dessus.

Neuvième, tout le monde a besoin d'une soupape d'échappement, pour se reconnecter avec le côté énergétique, plus sombre ou plus sauvage, pour évacuer, pour décharger les forces sans blesser personne: sport, exercice, cris, en prenant soin du propre espace sacré devant même de la famille et des obligations.

Dixième. Sur toute autre considération, il faut

garder à l'esprit que Dieu m'aime, qu'il m'a appelé à l'existence pour que je puisse vivre dans sa compagnie, dans sa communion continue, même éternelle. Dieu ne va permettre que ma vie tombe dans l'égarement; il ne tolérera que je puisse perdre ni la foi, ni l'espoir, ni la charité. C'est pourquoi je dois lui demander à tout moment de ne pas me laisser tomber loin de lui.

