

Petit guide de vie pratique en période de pandémie

Afin de mieux vivre ce temps de crise, nous vous proposons des pistes pour rythmer vos journées selon les aspects de la spiritualité des Focolari.

- Ouvrir l'**Évangile** au hasard (qui souvent fait bien les choses) pour y puiser une Parole pour la journée. L'Évangile, une Parole de Vie, une Parole à partager... Envie de nous mettre à l'unisson avec de nombreuses personnes de par le monde?
<https://www.focolare.org/belgium/news/parole-de-vie-avril-2020?>
- **Faire le 'tri' à la maison**, en passant en revue nos biens, séparer le nécessaire du superflu pour en faire plus tard un don (à condition bien sûr d'être en bon état). Un moyen pour rester en communion avec les autres. A ce propos, connaissez-vous notre [initiative de la boutique 'FagotTof'?](#)
 - Et le projet de '**l'Économie de Communion**'? C'est un fruit de la spiritualité des Focolari. Ces jours de confinement et de remise en question de nos valeurs et de notre style de vie, peuvent être une opportunité de le connaître. [Voici le site officiel en français.](#)
- **Téléphoner** à quelqu'un dont nous n'avons plus de nouvelles, peut-être même depuis longtemps. En cette période de quarantaine le contexte s'y prête. Expérimenter la joie de renouer le rapport.
- Faire de la **gymnastique**, bouger, si possible à l'air frais. Et bien **alimenter** le corps : créer un effet surprise en préparant des mets qui demandent plus de temps mais dont raffolent ceux qui sont avec nous. Sortir l'un ou l'autre jeu de société qui fait passer le temps de manière constructive.
- Les **réseaux sociaux** peuvent être une occasion de maintenir et d'approfondir des contacts. Une brève vidéo, belle ou humoristique, peut "ouvrir" la porte de la chambre ou de l'appartement vers un ailleurs qui fait du bien. Les petits-enfants peuvent ainsi rejoindre le cœur de leurs grand-parents.
- **Lire, apprendre, connaître**. N'y a-t-il pas des livres et textes variés qui attendent depuis longtemps d'être pris en main ? Et passer aux autres ce qui nous a remonté le moral et élargi l'horizon.
- Last but not least : Pour les catholiques, tous les jours à 7h sur la chaîne KTO il est possible de suivre **la messe** célébrée par le Pape à Ste Marthe. Assister, respirer avec les poumons de l'Eglise dans le monde.