

## Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site [www.collegiale.be](http://www.collegiale.be)

### Les conseils très concrets de Benoît XVI pour être un peu plus saint chaque jour

**A travers ses homélies, ses audiences, ses discours, le pape Benoît XVI a distillé des petites pistes très concrètes à appliquer dans sa vie de tous les jours, pour se rapprocher davantage du Christ.**

Benoît XVI avait une perception très nette des difficultés rencontrées quotidiennement pour rencontrer le Christ. Dans une homélie de l'Avent en 2009, il constate : « Nous faisons tous l'expérience, dans notre existence quotidienne, d'avoir peu de temps pour le Seigneur et peu de temps également pour nous. On finit par être absorbé par ce qu'il faut « faire » ». Qui n'a pas vécu des périodes où la quantité de choses à faire nous submerge et où nous n'avons plus le temps ni la disponibilité d'esprit pour l'essentiel ?

Quel est l'essentiel ? Pour Benoît XVI, c'est la rencontre avec le Christ. (*Deus caritas est*)

La foi est avant toute chose une relation, une rencontre avec Dieu.

La nouvelle perspective, c'est de devenir saint. Et c'est en fréquentant régulièrement le Christ, en se laissant « contaminer » par son amour que l'on avance sur le chemin de la sainteté : « Dès que vous devenez l'ami de Dieu, tout commence à changer dans votre vie. Quand vous commencez à mieux le connaître, vous vous apercevez que vous voulez que votre vie reflète un peu de sa bonté infinie » (*Discours à l'université de Twickenham, Royaume-Uni, 17 septembre 2010*).

Et pour devenir un ami de Dieu, Benoît XVI préconise quelques réflexes tout à fait accessibles et faciles à mettre en place.

#### 1. Deux fois par jour, avoir un bref contact avec Dieu

Toute relation meurt si elle n'est pas entretenue. C'est vrai en couple, en famille, en amitié, mais aussi avec le Seigneur. C'est pourquoi Benoît XVI disait : « Il ne faut pas commencer ni finir une journée sans avoir au moins un bref contact avec Dieu ». Un simple « contact » !

Pas nécessairement une prière donc, mais une pensée, un élan du cœur, un mot de louange ou de gratitude, au début et à la fin de la journée.

#### 2. Tous les matins, remercier le Seigneur pour le don de la foi

Lors de sa dernière audience générale le 27 février 2013, Benoît XVI a partagé une belle et courte prière et a encouragé à la réciter quotidiennement le matin, afin d'exprimer son amour au Seigneur et de le remercier pour le don de la foi. Voici la prière en question : « Je t'adore mon Dieu et je t'aime de tout mon cœur. Je te remercie de m'avoir créé, fait chrétien ».

Pour Benoît XVI, le don de la foi est « le bien le plus précieux, que personne ne peut nous ôter ! »

#### 3. Tous les jours, trouver une occasion de se réjouir

« L'aspiration à la joie est imprimée dans le cœur de l'homme », a affirmé Benoît XVI à l'occasion de la 27e journée mondiale de la jeunesse en 2012. Non pas les satisfactions immédiates et passagères, mais « la joie profonde, parfaite et durable qui puisse donner du « goût » à l'existence ».

Pour y goûter, encore faut-il identifier les joies simples que le Seigneur nous offre.

Benoît XVI donne ainsi quelques occasions de se réjouir : la joie de vivre, la joie face à la beauté de la nature, la joie du travail bien fait, la joie du service, la joie de l'amour sincère et pur.

« Et si nous y sommes attentifs, il y a de nombreux autres motifs de nous réjouir : les bons moments de la vie en famille, l'amitié partagée, la découverte de ses capacités personnelles et ses propres réussites, les compliments reçus des autres, la capacité de s'exprimer et de se sentir compris, le sentiment d'être utile à d'autres ».

#### 4. Tous les dimanches, rencontrer le Christ dans l'eucharistie

« Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour que le monde ait la vie » (Jn 6, 51).

Promesse du Christ lui-même, toute célébration eucharistique actualise sacramentellement le don que Jésus a fait de sa vie. C'est pourquoi, pour Benoît XVI, « il est essentiel de ne jamais laisser passer un dimanche sans une rencontre avec le Christ ressuscité dans l'eucharistie ; cela n'est pas un poids en plus, mais une lumière pour toute la semaine ».