

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

Sept gestes simples pour bénir chaque moment de la journée

Garder Dieu au cœur de sa routine peut transformer la journée.

Voici sept gestes simples à adopter dès le réveil pour être accompagné par le Seigneur et vivre une journée bénie.

Adopter une routine spirituelle aide non seulement à structurer la journée, mais aussi à orienter ses pensées vers Dieu. Même de petits gestes quotidiens peuvent devenir de véritables moments de rencontre avec Lui.

Voici quelques exemples concrets.

1° PRIÈRE DU MATIN ET DU SOIR

Consacrez à Dieu un temps de prière au réveil et avant de vous coucher.

Une courte prière le matin ouvrira votre cœur à Sa présence, et une prière le soir remettra entre Ses mains vos joies, vos difficultés de la journée et votre repos.

Ainsi, vos journées commenceront et s'achèveront sous Son regard.

2° BÉNIR ET REMERCIER AVANT LES REPAS

Avant chaque repas, prenez un instant pour remercier le Seigneur pour la nourriture et pour les personnes avec qui vous la partagez. Cette habitude fortifie l'esprit de gratitude envers Dieu et rappelle que chaque bienfait vient de Lui.

3° PORTER UN SIGNE VISIBLE DE SA FOI

Porter une croix, un scapulaire, une médaille ou un chapelet avec vous tout au long de votre journée vous aidera à penser au Seigneur.

Ce signe matériel vous permet de garder votre foi vivante et d'en témoigner partout où vous irez.

4° FAIRE LE SIGNE DE CROIX EN PASSANT DEVANT UNE ÉGLISE

Autrefois, il était coutume de faire son signe de croix en passant devant une église, en signe de respect pour la présence réelle du Christ dans le tabernacle.

Au fil du temps, cette coutume a été un peu délaissée. Pourquoi ne pas la raviver ?

Ce geste vous aidera à prendre conscience que Dieu habite parmi vous, qu'Il est tout proche de vous.

5° VISITER LE SAINT-SACREMENT

Même dans des journées chargées et pleines de responsabilités, consacrer quelques minutes pour se recueillir devant le Saint-Sacrement peut devenir une priorité dans l'agenda. Profitez d'une pause déjeuner ou d'un moment libre après le travail pour rendre visite à Jésus. Dieu vous attend toujours.

6° PRIER AU PASSAGE D'UNE AMBULANCE

Lorsque vous entendez une sirène d'ambulance, laissez ce son devenir une invitation à la prière.

Quelqu'un est malade ou en détresse, et prier pour lui est un acte de charité et d'attention pour son prochain, et une façon de rendre Dieu présent dans chaque situation.

7° PRIER SUR LA ROUTE

En voiture ou dans le métro, vous pouvez consacrer à Jésus et à la Vierge Marie vos trajets, afin qu'ils vous accompagnent à chaque instant. C'est une manière de demander leur protection sur vos trajets et une occasion d'inviter Dieu à vous accompagner dans vos activités quotidiennes.

Ces gestes simples ne demandent pas beaucoup de temps, mais transforment le quotidien.

En les adoptant, vous gardez Dieu toujours présent à vos côtés, et chaque journée devient une occasion bénie de vivre votre foi.