**Surviving Life Under Lockdown**

(français ci-dessous)

Today I’d like to share with you some thoughts and ideas for getting through lockdown. This has been difficult for many of us, who have never experienced a restriction order of this kind. For others, who have known times of war or disaster, this could be an anxious time, triggering bad memories. For all of us, we need to be gentle with ourselves and with one another. And this means that we each take care for our mental, spiritual, physical and social well-being as well as look out for the well-being of others with whom we share our lives.  
  
Here are some ideas for weathering this stressful period. Adapt them to your own personal and family situation.

1. **Practice physical distancing… but not social distancing!**

The term "social distancing" is unfortunate, as we are all social beings and have need for human connection.  It would be easy for us to become more isolated and feel alone. Happily, in our times there are many ways to be in touch with friends, family and loved ones without risking infection (telephone, email, social media of all sorts). Many of us at St Alban’s have been in contact with one another, especially with those in more isolated circumstances. Praying for one another is another way to stay connected with our church family.

1. **Create a regular rhythm of activities**

There is nothing worse than facing another day with nothing to do… when of course, there is plenty to do – you’re just not doing it yet!  There are projects to finish, cupboards to be tidied, books to read, plants to be re-potted and people to contact.  You may also wish to pick up a new activity, perhaps one you have been planning for some time, such as an online language course or distance learning in a subject that interests you. Longer-term projects can be broken up into smaller segments to be accomplished each day.  
  
If you live with others, especially school-aged children, there is an additional layer of responsibilities that will need your attention. Establish a regular schedule of activities which makes sense for you and your family.  
   
Dare I suggest that you consciously limit your daily screen time? It may be tempting to binge-watch your way through this period of confinement; however, too much is not a healthy choice. And for heaven’s sake, avoid following hourly news updates on the Coronavirus pandemic!

1. **Reach out to those in need**

Let’s be more conscious of our neighbours during this time. Some may need our assistance (shopping, guidance or just a friendly chat… at a distance, of course!)  One of the more positive outcomes of this confinement – and there are some – could be a renewed sense of our interconnection with those around us, especially those with special needs.  
   
Do you know [https://fr.nextdoor.com](https://fr.nextdoor.com/)? There are people all around us who are looking to connect with their neighbours in a spirit of solidarity and mutual assistance.  
  
The Centre Bernanos (30 rue du Maréchal Juin) has been forced to reorganise its meal preparation for the 30 young refugees who lodge there. People doing their shopping at the nearby grocer can now place fruit and vegetables, dairy products, cakes and other commodities at a collection point in front of the centre.  They can also bring meals that they have cooked at home. And yes, the entire operation is without contact! I can tell you more about this, if you have questions.  
  
There is also an appeal for volunteer interpreters, who speak various languages – to help with the new Centre COVID-19, which assists sick homeless and street people in Strasbourg. There is no risk of infection, as all contact is via telephone.  Contact Nathalie.burger@adoma.cdc-habitat.fr or tel 06 24 18 06 15 to register your interest.

1. **Exercise**

Let’s open our windows and breathe fresh air (actually, the air quality in and around Strasbourg has improved considerably since the lockdown. Enjoy!) And the latest directive from the French government allows for one hour each day to get out for physical exercise.  We do well to take advantage of this provision, which could greatly enhance our overall state of health. Don’t forget your Attestation de DéplacementDérogatoire!

1. **Tend your spiritual garden**

Last but certainly not least, let’s use this time of limited mobility to renew the habits of the heart. Lately I have heard many people express gratitude for the chance to slow down, reboot and reconnect with what is most important in their lives. This could be for each of us a fruitful period for spiritual renewal.   
  
Set aside time every day for prayer, meditation, sitting quietly or whatever else feeds your soul. Reacquaint yourself with the Bible, reading the Psalms especially in the light of these times and the Gospels. Please let me know if you’d like more guidance on where to start.  
  
If you are around the Dominican Chapel – where we typically gather on Sunday mornings – you may want to drop in for a few minutes of quiet prayer.  The chapel is open every day between 8h00 and 18h00; however, during the lockdown the doors are closed for the Dominicans’ offices of prayer and for their daily Eucharist between 11h30 and 13h00.  
  
Even if we live in cramped quarters, we can make it a point to light a candle, be still and sit quietly with God. I am convinced that God has some things to teach us in the weeks ahead. When we are finally able to meet again, it would be good to have a listening session to hear about one another’s experiences and insights during this time of confinement. It’s a hard time, but it can also change us. Let’s pray for one another, that this be a time of grace and transformation.

**Survie dans le confinement**  
*(English above)*

Cette période de confinement est difficile pour beaucoup d'entre nous, qui n'ont jamais connu d'ordonnance de restriction de ce type. Pour certains d'autres, qui ont connu des périodes de guerre ou de catastrophe, cela pourrait être une période angoissée, même déclenchant de mauvais souvenirs. Nous tous, nous devons être bon envers nous-mêmes et les uns avec les autres, en veillant chacun sur son bien-être mental, spirituel, physique et social ainsi que du bien-être des autres avec qui nous partageons notre vie.  
Voici quelques idées pour survivre à cette période stressante. Adaptez-les à votre situation personnelle et familiale.  
  
    1)**La distanciation *physique*… et non pas de distanciation sociale !**  
  
Le terme *distanciation sociale* est regrettable, car nous sommes tous des êtres sociaux et avons besoin de la connexion humaine. Il nous serait facile de devenir plus isolés et de nous sentir seuls. Heureusement, à notre époque, il existe de nombreuses façons de rester en contact avec des amis, des membres de la famille et des proches sans risque d'infection (téléphone, e-mail, réseaux sociaux de toutes sortes). Beaucoup d’entre nous à St Alban restent en contact les uns avec les autres, en particulier avec ceux qui se trouvent dans des circonstances plus isolées. La prière les uns pour les autres est une autre façon de rester en contact les uns avec les autres.  
  
     2) **Etablir un rythme régulier d'activités**  
  
Il y a toujours des choses à faire : des projets à terminer, des placards à organiser, des livres à lire, des plantes à rempoter et des personnes à contacter. Il y a aussi de nouvelles activités, peut-être quelque chose auquel vous pensez depuis un certain temps : apprendre une nouvelle langue en ligne ou un cours à distance. Les projets de plus longue durée peuvent être divisés en parties plus petits à réaliser chaque jour. Établissez un programme régulier d'activités qui est logique pour vous et votre famille.  
  
Oserais-je suggérer que vous limitiez consciemment le temps que passez devant l'écran chaque jour ? Et pour l'amour du ciel, évitez de suivre les actualités toutes les heures sur la pandémie de coronavirus !  
  
     3) **Tendre la main à ceux qui en ont besoin**  
  
Soyons plus conscients de nos voisins pendant cette période. Certains peuvent avoir besoin de notre aide (shopping, conseils ou simplement un échange amical de temps en temps. L'un des résultats plus positifs du confinement - et il y en a certains - pourrait être un sens renouvelé de notre interconnexion avec ceux qui sont tout autour de nous, en particulier ceux qui sont plus dans le besoin.  
  
Connaissez-vous https://fr.nextdoor.com ? Il y a des gens tout autour de nous qui cherchent à se connecter avec leurs voisins dans un esprit de solidarité et d'entraide.  
  
Le Centre Bernanos (30 rue du Maréchal Juin) a été contraint de réorganiser sa préparation de repas pour les 30 jeunes réfugiés qui y logent. Les gens qui font leurs courses chez l'épicier voisin peuvent désormais placer des fruits et légumes, des produits laitiers, des gâteaux et d'autres produits à un point de collecte en face du centre. Ils peuvent également apporter des repas qu'ils ont cuisinés à la maison. Et oui, toute l'opération est sans contact ! Je peux vous en dire plus si vous avez des questions.  
  
On lance également un appel aux interprètes bénévoles pour appuyer les efforts du nouveau Centre COVID-19, qui aide les sans-abri malades et les gens de la rue à Strasbourg. Il n'y a aucun risque d'infection, car tout contact se fait par téléphone. Contactez Nathalie.burger@adoma.cdc-habitat.fr ou tél 06 24 18 06 15 pour signaler votre intérêt.  
  
     4)**Exercice physique**  
  
Ouvrons les fenêtres et respirons de l'air frais (en fait, la qualité de l'air dans et autour de Strasbourg s'est considérablement améliorée depuis le début du confinement… profitez-en !) Et la dernière directive du gouvernement français prévoit une heure par jour pour sortir et faire de l'exercice physique. Nous faisons bien de profiter de cette disposition, qui pourrait grandement améliorer notre état de santé générale. N'oubliez pas votre *Attestation de Déplacement Dérogatoire* !  
  
     5) **Cultiver votre jardin spirituel**  
  
Profitons de cette période de mobilité limitée pour renouveler les habitudes du cœur. C'est le moment de ralentir, de redémarrer et de renouer avec ce qui est le plus important dans leur vie. Cela pourrait être pour chacun de nous une période fructueuse de renouveau spirituel.  
  
Réservez du temps chaque jour pour la prière, la méditation, assis tranquillement ou quoi que ce soit d'autre pratique qui nourrit votre âme. Reprenez connaissance de la Bible en lisant les Psaumes et les Évangiles. Contactez-moi si vous souhaitez plus d'idées sur comment commencer.  
  
Si vous passez par la Chapelle des dominicains - où nous nous réunissons habituellement le dimanche matin - vous pouvez passer quelques minutes de prière tranquille. La chapelle est ouverte tous les jours de 8h00 à 18h00; cependant, pendant le confinement, les portes sont fermées pour les offices internes à la communauté et pour son Eucharistie entre 11h30 et 13h00.  
  
Je suis convaincu que Dieu a des choses à nous apprendre dans les semaines à venir par cette crise. A notre retour à la vie normale, il serait bon de tenir une séance d’écoute afin d'entendre les expériences et les idées des uns et des autres pendant cette période de confinement. C'est une période difficile, mais cela peut aussi nous changer. Prions les uns pour les autres que ce soit un moment de grâce et de transformation.

                                                             Mark+  
                                                                The Revd Dr Mark Barwick

***Message from the Revd John Murray***  
  
First let me tell you a little about the situation as far as Diane and I are concerned. As you probably know, we are supposed to be in Maisons Laffitte near Paris, looking after the Anglican church of Holy Trinity which does not have a chaplain at present. We had always planned to come home to Alsace for the Liebfrauenberg weekend a few days ago, and also for the visit of our son Alasdair and his family from Scotland. We did come home even though Liebfrauenberg sadly had to be cancelled but we enjoyed seeing the family and they managed to get back home before travel became too difficult. But now we are unable to return to Maisons Laffitte for the time being, and perhaps for quite a while. I feel bad about not being at my post, but on the other hand all I would be able to do would be sending messages, sermons and prayers by internet, and keeping in touch with people on the telephone – and this I can do equally well from Dorlisheim!   
   
So, yes, we are at home in Alsace and attempting to maintain some support for Maisons Laffitte *à distance*. I’m sure this must be the first time that all church services and other activities have had to be suspended for what may be a considerable time. For all of us this is going to be a real deprivation. It’s good that Mark is keeping us supplied with prayers and other messages so we don’t get the feeling that our church no longer exists.   
   
I’m suggesting to people at Maisons Laffitte that they find Daily Prayer on the Church of England website (Church of England/Prayer and Worship/Join us in Daily Prayer) and choose from the options they suggest. You can bring up several versions of Morning and Evening Prayer complete with the readings for the day. Better still, download the daily Prayer app, which you’ll find on the same page.  
   
Lent is a time when we try to learn discipline by giving things up. This year we are forced to give up a whole range of things which we thought were indispensable. Despite all the inconvenience and the worries about one another’s health, this could perhaps be a time when we learn to manage with less and rediscover some of the simple pleasures we had forgotten about. So let us make a point of praying for one another, and especially for the victims of the Coronavirus, but also for doctors and nurses, the elderly, the vulnerable and those who are going to be lonely and anxious at this time.  
  
Diane and I will of course always be happy to hear from you by email (john.murray67@googlemail.com) or telephone (03 88 36 12 25 or 06 67 00 63 45).   
               With much love and many prayers from us both,  
                            John Murray  
  
Dorlisheim, Alsace