

## Comment bien vivre la Messe

### A. Introduction

Ce qui suit est fort basé sur un enseignement sur cassette de sr Emmanuel, des Béatitudes : « La plus belle messe de ma vie ». Elle-même s'inspire beaucoup de paroles de la Vierge de Medjugorje à propos de « la Sainte Messe » (c'est ainsi que Marie à Medjugorje parle de la messe). Pas de panique, on ne va pas faire de la grande mystique ! Au contraire, ce sont plutôt des paroles de simple bon sens, quelques "tuyaux" pour nous aider à mieux vivre chaque messe.<sup>1</sup>

### B. Vivre la messe

À Medjugorje Marie apparaît tous les jours à quelques voyants<sup>2</sup>, et toujours 20 minutes avant la messe. Bien sûr ce n'est pas un hasard, elle veut montrer l'importance de l'eucharistie dans nos vies.

*« Chers enfants, que la Sainte Messe soit au centre de votre vie. Que la Sainte Messe soit le moment le plus important de votre journée. Chers enfants, je vous demande de vivre la messe avec le cœur. »*

*« Que votre vie soit la messe et que votre messe soit vie. »*

*« Si vous aviez le choix entre me voir à une apparition et aller à la messe, eh bien il faudrait toujours choisir la messe, plutôt que de me voir. »*

Ainsi avoir une apparition de Marie est certainement une grande grâce, réservée à quelques-uns, mais elle-même n'est pas le bon Dieu. On reçoit plus en allant à la messe qu'en assistant à une apparition de la Vierge, même si on ne s'en rend pas compte.

*« Chers enfants, si vous saviez, si vous saviez les dons et les grâces que vous recevez durant la messe, vous vous prépareriez au moins une heure à l'avance. »*

---

<sup>1</sup> Si dans le groupe de prière, tout le monde ne sait pas ce qu'est Medjugorje, peut-être présenter en 2-3 mots : C'est un petit village tout simple de Bosnie-Herzégovine où la Vierge apparaît quotidiennement depuis 1984. Les conversions sont nombreuses et les fruits abondants. L'Église n'a pas encore reconnu la légitimité des apparitions, car le droit canonique impose que celles-ci aient cessé pour en reconnaître la légitimité. Cependant elle a reconnu Medjugorje comme lieu de pèlerinage. Ici Marie ne donne aucunement des "révélations" sur l'eucharistie, elle ne fait qu'en rappeler l'importance dans la vie des croyants, et donne quelques petits conseils pratiques tout simples. Merci Marie !

<sup>2</sup> C'est ainsi qu'on désigne les personnes qui ont la grâce de voir la Vierge. Il ne s'agit donc pas du tout de médiums, astrologues,... comme on l'entend habituellement en parlant de voyants.

Cela peut sembler fort, mais imagine que tu as un rendez-vous important avec ton amoureux(-euse). Quelle sera ton attitude ?... On se lave, on se fait beau (belle), on essaie d'arriver à l'heure, même un peu à l'avance,... Et si tu avais rendez-vous avec Jésus ? Marie précise encore :

*« Chers enfants, si vous arriviez un peu plus tôt dans l'église avant la messe, au lieu d'arriver au dernier moment comme vous le faites souvent, afin de préparer vos cœurs à recevoir Jésus. Et si, à la fin de la messe, au lieu de sortir vite comme vous le faites, vous restiez quelques minutes de plus dans l'église, pour parler avec mon fils Jésus qui est dans votre cœur. Chers enfants, alors vous permettriez à Dieu de faire beaucoup plus de miracles dans votre vie et il y aurait moins de malades parmi vous. »*

On dit souvent que c'est en priant que vient la grâce de la prière, la grâce de mieux prier. C'est vrai aussi pour la messe ! C'est en allant à la messe qu'on apprend à mieux vivre la messe, même si parfois on est très distrait. L'essentiel est d'essayer de vivre chaque messe avec le cœur. Écoute les paroles du prêtre et de l'assemblée comme si c'était la première fois que tu les entendais. Tu seras peut-être surpris d'entendre une parole à laquelle tu n'avais jamais prêté attention. Associe-toi aux prières, aux intentions, comme lorsque toi-même tu pries pour les autres. Prier seul souvent peut te permettre de mieux vivre les prières collectives et les sacrements. Les prières individuelle et collective se nourrissent mutuellement.

Il reste que pour le sacrement de l'eucharistie, souvent on ne ressent rien de "spécial" après la communion, même en essayant de la vivre avec foi. Pourtant l'Église enseigne que lors d'un sacrement Dieu agit toujours, on est certain de sa présence. Alors ?

*La présence réelle du Corps et du Sang du Christ dans le sacrement de l'Eucharistie, on ne l'apprend point par les sens mais par la foi seule. St Thomas d'Aquin*

*Nous aussi, lorsque de nos yeux de chair, nous voyons du pain et du vin, sachons voir et croire fermement que c'est là, réels et vivants, le Corps et le Sang très saints du Seigneur. St François, Admonitions<sup>3</sup>.*

L'eucharistie est un mystère qui se découvre de l'intérieur, et progressivement. Et c'est tant mieux ! : les sacrements ne sont pas des machines à émotion, tels que dès qu'on reçoit l'hostie on tombe automatiquement en extase<sup>4</sup>. On ne vivrait plus alors que sur les sentiments, sur un plaisir individuel immédiat. Comment l'amour pour Dieu et les autres pourrait-il encore grandir et s'épanouir ? Mais ne désespère pas si tu ne sens rien : Dieu travaille dans le temps, discrètement. Vis la messe avec cœur. Tu n'auras peut-être pas d'extase mais progressivement tu sentiras une présence, une douceur t'habiter. *Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit : « La paix soit avec vous ! »* Jn 20,19

<sup>3</sup> in *Saint François d'Assise – Documents*, éd. Franciscaines, Paris, 1968, 2<sup>e</sup> édition.

<sup>4</sup> Bien sûr ça peut arriver, mais c'est toujours de l'ordre de la gratuité de l'amour de Dieu, il n'y a pas d'automatisme !

Voici d'autres conseils tout simples.

*« Chers enfants, ne regardez pas les autres. »*

*« Chers enfants, ne jugez pas les prêtres. Chers enfants, les prêtres n'ont pas besoin de vos jugements, ils ont besoin de vos prières. »*

*« Chers enfants, beaucoup d'entre vous finissent vos prières sans même y être entrés. »*

*« Chers enfants, Jésus vient Vivant au cours de la messe. Allez le prendre, ne cherchez pas d'excuse. »*

*« Chers enfants, je souhaite que vous alliez à la messe aussi souvent que les circonstances le permettent. »*

*« Chers enfants, la messe ne se remplace par rien d'autre. »*

*« Chers enfants, vivez la messe avec le cœur. »*

Quelques paroles du curé d'Ars (st Jean-Marie Vianney) à propos de l'eucharistie :

*Il n'y a rien de si grand mes enfants que l'eucharistie. Mettez toutes les bonnes œuvres du monde contre une communion bien faite, ce sera comme un grain de poussière devant une montagne.*

*Si l'on vous disait « À telle heure on doit ressusciter un mort ! », nous courrions bien vite pour voir cela. Mais la consécration qui change le pain et le vin au Corps et au Sang d'un Dieu, n'est-ce pas un bien plus grand miracle que de ressusciter un mort ? »*

*Celui qui communie se perd en Dieu comme une goutte d'eau dans l'océan. On ne peut plus les séparer.*

*Quand on a communié, l'âme se roule dans le baume de l'amour comme l'abeille dans les fleurs.*

Il reste une chose à préciser : c'est que Jésus ne force jamais une porte<sup>5</sup>. De même si tu communies, si tu reçois en ton corps le Corps du Christ : si tu n'ouvres pas volontairement ton cœur à Jésus, Il ne pourra rien faire et repartira avec ses dons, parce qu'Il ne pourra rien déposer dans ton âme. Même à ce moment-là la liberté de l'homme est encore souveraine, Dieu ne s'impose pas. Donc ce n'est pas tout de recevoir un sacrement, il faut essayer de le recevoir avec cœur. Et si tu t'en sens incapable ou maladroit, ne crains rien : cela viendra ! C'est plus une question de s'abandonner à Dieu, d'avoir confiance en Lui, plutôt que de vouloir par ses propres forces avoir l'attitude parfaite. C'est Dieu qui nous purifie, pas nous. Mais prends ce qui est à ta portée : essaie de penser à Jésus particulièrement lors de la communion, mets-toi en sa présence. *Béni sois-Tu Seigneur de m'avoir créée ! Ste Claire*

---

<sup>5</sup> Cf. Ap 3,20 : «Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi. »

Enfin, après la communion, il y a en final la bénédiction du prêtre :

« *Chers enfants, la bénédiction du prêtre est plus grande que la mienne parce que le prêtre a reçu l'onction sainte de sa main.* »

« *Si les prêtres savaient ce qu'ils donnent lorsqu'ils bénissent, ils béniraient jour et nuit.* »

Imagine que Marie apparaît à la fin de la messe et nous bénisse. Eh bien, sa bénédiction n'est pas aussi grande que celle du prêtre, parce qu'à travers le prêtre, c'est Jésus lui-même qui nous bénit. (Voilà pourquoi il ne faut jamais partir de la messe avant la bénédiction finale. ☺ )

### **C. Offrir la messe pour quelqu'un**

Au moment de la communion, tu peux dédier cette communion que tu fais pour une personne, vivante ou défunte.

Si tu offres ta communion pour un défunt, c'est pour hâter sa purification au Purgatoire. Si l'on prie pour les défunts, c'est bien pour cela car les saints<sup>6</sup> eux, n'en ont pas besoin ! Les défunts ne peuvent plus rien pour eux-mêmes, pour leur propre purification, c'est donc un acte de charité important de prier pour eux (même si ça ne semble pas très "à la mode" à notre époque).

Si tu offres ta communion pour une personne vivante, cela peut l'aider, la soutenir, comme toute prière d'intercession, sauf qu'offrir sa communion pour quelqu'un est un acte plus fort, plus marquant. Cependant, cette personne ne pourra recevoir la grâce que dans la mesure où elle est ouverte à l'action de l'Esprit Saint en elle<sup>7</sup>.

Enfin, tu peux demander au prêtre d'offrir "officiellement" le sacrifice de la messe pour quelqu'un. Dans ce cas tu donnes une contribution<sup>8</sup>. Il s'agit d'une offrande personnelle, tu te détaches de quelque chose pour quelqu'un<sup>9</sup>. Le geste est plus fort. Là aussi l'intention peut être pour un défunt ou un vivant, mais la personne vivante recevra la grâce également dans la mesure où elle peut l'accueillir. Offrir le sacrifice de la messe est le plus beau geste que l'on puisse accomplir pour un défunt.

Et si la messe est déjà consacrée à une intention particulière par quelqu'un d'autre, tu peux malgré tout offrir ta communion pour qui tu veux. Car c'est ta propre communion, personnelle.

---

<sup>6</sup> Étymologiquement, "saint" veut dire "proche de Dieu". Les saints ne sont donc pas seulement les personnes canonisées par l'Église, mais aussi tous ceux qui ont achevé leur purification et sont entrés dans la gloire du Père. Tous ceux qui sont au Ciel près de Dieu sont parfaits, purifiés de toute souillure, et leur bonheur est complet. Ils n'ont donc pas besoin de nos prières ! Au contraire, ce sont eux qui prient pour nous ! C'est pour cela que l'on dit et écrit, p.ex., *Ste Rita p.p.n.* (priez pour nous).

<sup>7</sup> Que cette personne soit croyante ou non. L'Esprit Saint inspire tous les hommes, d'autant plus qu'ils sont ouverts à l'amour au plus profond d'eux-mêmes.

<sup>8</sup> En Belgique les prêtres demandent habituellement 200 BEF.

<sup>9</sup> Dans cette perspective, l'offrande pourrait aussi être un bien matériel, comme une botte de poireaux, par exemple ! Cela dépend du prêtre.

*Enseignement Groupe de Prière St. Damien (février 2004) : Comment bien vivre la Messe*

Lorsque tu offres ta communion, tu peux prier en t'avancant dans la file pour la personne en question, p. ex. :

*Seigneur, je t'offre cette communion pour ... Bénis-le (-la), convertis-le, reconforte-le, sanctifie-le, guéris-le, ...*

ou bien (inspiré du Chapelet de la Divine Miséricorde) :

*Père Saint, je t'offre le Corps et le Sang, l'âme et la divinité de ton Fils bien-aimé, notre Seigneur Jésus-Christ, pour ...*

Ou toute autre prière, l'important est de le dire avec cœur. Ainsi ta démarche sera humble et personne dans l'église ne s'en apercevra. Seul Dieu verra ta prière.

## **D. Conclusion (facultative)**<sup>10</sup>

Dans l'Évangile, il y a le discours de Jésus sur le pain de vie, à Capharnaüm, le lendemain de la multiplication des pains. C'est en fait la première annonce de l'eucharistie (Jn 6). *Beaucoup de ses disciples, qui avaient entendu, s'écrièrent : « Ce qu'il dit là est intolérable, on ne peut pas continuer à l'écouter ! » [...] Il [Jésus] leur dit : « Cela vous heurte ? » (Jn 6,61) Et beaucoup s'en vont.*

C'est frappant de voir comme cette parole s'est réalisée dans l'histoire de l'Église. Toutes les hérésies ont toujours nié la présence réelle du Corps et du Sang dans le pain et le vin (les cathares, ...) *L'eucharistie et la Croix sont des pierres d'achoppement. C'est le même mystère, et il ne cesse d'être occasion de division.*<sup>11</sup>

*Alors Jésus dit aux Douze : « Voulez-vous partir vous aussi ? »*

*« Seigneur, à qui irions-nous ? Tu as les paroles de la vie éternelle. »*<sup>12</sup>

*("La plus belle messe de ma vie", enseignement sur cassette audio de sr Emmanuel, Maria Multimédia, Communauté des Béatitudes.*

Pour bien vivre la messe, l'idéal est de savoir aussi ce qu'elle représente, de quoi il s'agit : est-ce une simple commémoration de la dernière Cène et de la Passion, ou plus ? C'est important d'éclairer sa foi par l'intelligence. Mais par manque de place, j'ai préféré centrer cet enseignement sur quelques pistes pour bien vivre la messe, plutôt que d'en donner le contenu théologique. D'ailleurs il existe déjà un autre enseignement sur ce sujet : *enseignement Groupe de Prière St Damien (janvier 2000) : "Le sacrement de l'eucharistie"*. On pourra aussi puiser abondamment dans le Catéchisme)...

<sup>10</sup> Seulement s'il reste du temps à la fin de l'enseignement.

<sup>11</sup> *Catéchisme de l'Église catholique*, § 1336.

<sup>12</sup> Jn 6, 67.68. Les citations bibliques viennent de la *Traduction officielle pour la liturgie*.