

15 conseils pour bien vivre la messe !

L'eucharistie constitue « la source et le sommet » de la vie chrétienne, affirme l'Église. Le lieu d'une rencontre avec le Christ vivant, d'une effusion de l'Esprit, d'une communion avec Dieu le Père. Alors que nous retrouvons le chemin de la messe, nous vous proposons 15 étapes pour ne pas passer à côté de ce mystère.

1 – J'arrive à l'heure

Si je suis absent, je manque à la communauté. Si je suis là, c'est bien d'être à l'heure. Et même d'arriver un peu avant. Tiens, est-ce que je connais le prénom de la personne qui fait la manche à l'entrée ? Est-ce que j'échange parfois quelques mots avec elle ? Je m'installe. C'est le moment de saluer mes voisins – plutôt que de le faire lorsqu'on nous invitera à nous donner un signe de paix. Un sourire, une poignée de main, un discret échange de nouvelles. Nous ne sommes pas des consommateurs, mais des frères et sœurs dans le Christ.

J'ai un moment de silence avant l'entrée du prêtre. Je prends conscience de l'état dans lequel je me trouve : préoccupé par ceci ou cela ? Heureux de la perspective de la visite de mes enfants aujourd'hui ? Las de la solitude ? Alors je peux tourner mon cœur, comme il est, éveillé, vers le Seigneur. Et m'engager avec tous dans la célébration. Le Seigneur nous accueille. J'entonne le chant d'entrée.

Malgré tous mes efforts, j'arrive en retard. Je saisis le moment propice pour prendre place dans l'assemblée sans distraire mes voisins : après le mot d'accueil du prêtre, à la fin de la préparation pénitentielle ou au moment où l'on s'assied pour écouter les lectures.

2 – J'y crois !

Quelle que soit la messe à laquelle je me rends, présidée par l'évêque ou par un vieux prêtre, chantée par une assemblée nombreuse ou célébrée devant une poignée de fidèles, j'y suis invité par l'Esprit. Je n'assiste pas à la messe ; il ne s'agit pas d'un spectacle. Bien sûr il n'y a pas de messe sans prêtre pour présider, mais c'est toute l'assemblée qui célèbre l'eucharistie. Et elle le fait en réponse à l'action de Dieu qui nous appelle. Cette perspective m'enthousiasme !

>>> À lire aussi sur [Le Pèlerin](#) : [20 lieux de retraite pour respirer](#) <<<

3 – Kyrie, Gloria ! Encore ?

La liturgie se révèle répétitive : cela constitue sa force. Elle façonne des attitudes de prière, donne des mots pour approcher du mystère, de Dieu lui-même ! Mais le risque de l'usure existe. Il dépend de moi, soutenu par l'assemblée qui m'entoure, d'habiter la liturgie. Dire Kyrie eleison – « Seigneur, prends pitié » –, c'est reconnaître la miséricorde sans limite de Dieu. Où, ailleurs que dans une assemblée chrétienne, peut-on reconnaître son égoïsme, sa dureté, en étant accueilli par celui qui en a subi les effets, le Christ, porteur de paix ? Nous chantons alors le Gloire à Dieu, hymne à la miséricorde de Dieu.

4 – Assis, pour écouter

Nous voilà assis pour écouter. La liturgie de la Parole commence, c'est un grand moment de la messe : je rattrape mon esprit tellement porté à vagabonder. Avec un peu de chance, tout se passe au mieux : le lecteur laisse s'installer un moment de silence avant de commencer, et lit sans précipitation, en articulant distinctement, à juste distance du micro. J'ai une astuce pour maintenir mon attention éveillée : je cherche le lien qui unit la 1^{re} lecture, le psaume qui lui répond (de quelle manière ?) et l'Évangile où réapparaît un thème de la 1^{re} lecture : lequel ?

5 – Chanter, c'est aussi prier

Nous répétons le refrain du psaume dit « responsorial », parce qu'il exprime une réponse en forme de prière à la lecture entendue. Par exemple : « Près du Seigneur est l'amour, près de lui abonde le rachat » ; « Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits ! » Jésus lui-même a prié avec ces mots ! J'en fais mon miel : en quoi ce refrain rejoint-il une situation de ma vie ou de la vie de ceux qui prient avec moi ? Ensemble, nous en faisons notre prière. Peut-être d'ailleurs ces mots reviendront-ils cette semaine sur mes lèvres, dans un temps de silence ? La liturgie est école de prière.

6 – Debout, les éveillés !

Nous lever pour chanter l'Alléluia – un mot hébreu signifiant « Louez le Seigneur » – constitue une habitude. Mais si je me montre présent à ce que je fais, mon geste est une prière. Car depuis la résurrection du Christ, prier debout, c'est reconnaître que l'on se trouve relevé du sommeil de la mort, délivré par le Ressuscité. Et ces croix que je trace sur mon front, ma bouche, ma poitrine, avant d'entendre l'Évangile ? Elles me rappellent combien certaines paroles de la « Bonne Nouvelle », déjà, se sont gravées dans ma mémoire et me font vivre. Que vais-je recevoir aujourd'hui ?

7 – Homélie, zone à risque

Attention, danger ! L'homélie est censée mettre l'Écriture en relation avec la vie des croyants. Redoutable exercice pour le prêtre qui la prononce et ceux qui l'écoutent ! Si les premières phrases n'accrochent pas mon attention, mon esprit pourrait divaguer jusqu'à la quête. Mais l'homélie est aussi une chance : ne m'est-il pas arrivé d'être éclairé par quelques mots du prêtre tombés dans mon oreille, même distraite ? Au fond, je le sais : l'Esprit saint se trouve à l'œuvre dans l'assemblée. J'en profite. Avoir un œil sur les lectures pendant l'homélie peut s'avérer utile pour mieux la goûter.

8 – Les apôtres et moi

« **Je crois en dieu, le père tout-puissant...** » Symbole des apôtres ou symbole de Nicée-Constantinople ? L'équipe liturgique, ou le président de la célébration, choisit le plus souvent le premier, simple et bref. Ensemble, nous disons le texte dans lequel les chrétiens se reconnaissent. Il exprime la foi « reçue des Apôtres », enracinée dans une histoire de témoignages et de discernements. C'est du solide. À propos, avec quels mots pourrais-je témoigner de ma foi ? Quel est mon credo ? Quelles lectures, quelles conversations me permettraient d'approfondir ce que je crois ? La foi est en même temps reçue et personnelle, intime et partagée.

9 – J'embrasse le monde

Ce moment est très spécial : quelqu'un sort de l'assemblée pour exprimer au nom de tous des intentions de prière. En quelques phrases, cette prière des fidèles évoque des peuples, leurs gouvernants, des personnes éprouvées..., puis une invitation : « Prions le Seigneur. » Cet instant de communion avec l'humanité sur toute la planète me rappelle que nous sommes appelés à une solidarité universelle. Un jour nous nous trouverons réunis en Dieu. J'aime quand il y a un moment de silence entre chaque intention. Je peux mieux la faire mienne, y associer des visages de mon entourage ou tel proche en difficulté.

10 – Merci !

« **Saint, Saint, Saint le Seigneur...** » Les paroles de l'acclamation rappellent deux grands moments de la présence de Dieu à son peuple : brûlante – lorsque le prophète Isaïe, dans le temple, vit le Seigneur – ; humble, lorsque Jésus, monté sur un âne, fut acclamé comme Messie à Jérusalem. Maintenant, dans la banalité du rite, le Seigneur se rend présent. À l'autel, le prêtre prononce une grande action de grâce, invoque la venue de l'Esprit sur le pain et le vin, sur l'assemblée aussi. J'écoute les mots de la prière. Je me laisse aller au mouvement de gratitude qu'elle exprime.

<<<

11- Mystère de la foi

Selon la foi, nous voilà rendus présents tout à la fois au dernier repas de Jésus, au pied de la Croix, à la résurrection. Le prêtre ne renouvelle pas le sacrifice du Christ ; ce dernier a eu lieu une fois pour toute, il est unique. Il l'offre au Père, au nom de tous. Je ne m'attarde pas aux inévitables sources de distraction, cris d'enfants, etc. Dieu agit, cela me suffit. Au moment de la consécration du pain, puis du vin, certains s'agenouillent, d'autres, debout, s'inclinent en signe d'adoration. À chacun son style. J'aime penser que le Seigneur voit en chacun son préféré.

12- J'y vais ?

« **Donnez-vous la Paix** », invite celui qui préside la célébration. « La paix du Christ », m'annonce mon voisin, la main tendue. Le Christ nous réconcilie et fait de nous des frères. Oh, il y a encore du chemin à parcourir ! Je veux m'y engager. Pour l'heure, je vis les rites de préparation à la communion bien éveillé. Plutôt que d'entrer machinalement dans la procession de communion, je m'interroge : pourquoi communier ? Suis-je conscient de ce que je m'appête à faire ? Je ne peux recevoir le don de Dieu dans l'eucharistie qu'en me livrant à l'amour.

13 – Ne nous séparons pas

Nous venons de dire « Notre Père » : c'est donc que nous nous reconnaissons frères. Sur le parvis de l'église, l'après-messe est un moment précieux pour discuter, repérer les nouveaux venus, échanger des nouvelles. Je veille à ne pas aller seulement vers ceux que je connais, mais aussi à élargir le cercle de mes connaissances, à aborder ceux qui sont seuls. Dans bien des paroisses, les rencontres sont favorisées par l'organisation, de temps à autre, d'un apéritif sur le parvis, après la messe du dimanche matin. Ou par l'invitation à participer à une « table ouverte paroissiale » et partager un repas. Mine de rien, la vérité de ce qui a été célébré à la messe commence à se jouer dès ce moment.

14 – Nous avons tant à nous dire

« **La messe était joyeuse** avec cette nouvelle animatrice de chants... Comment faire pour que les jeunes se sentent bien dans nos célébrations ? » Sur le parvis, et plus encore dans la semaine suivant le dimanche, la vie de la communauté se prolonge par des échanges, des rencontres, des services divers. Mais est-ce que je repère les membres de l'équipe d'animation pastorale ? Je me fais connaître d'eux. En dehors de la messe, en quoi consiste ma participation à la vie de la paroisse ? L'eucharistie célébrée ensemble ne constitue pas un moment hors du temps. Elle soutient et irrigue la vie ordinaire.

15 – Allez !

Ce que j'ai vécu à la messe se diffuse dans mon quotidien, comme un parfum. Revenu à la maison, je peux partager avec mes proches qui n'étaient pas présents un moment de la célébration qui m'a touché : un mot de l'Évangile, de l'homélie, un chant, une rencontre. De même, au travail ou en société le cas échéant, j'assume d'être croyant, et si l'occasion se présente, je peux tenter de dire pourquoi. D'ailleurs, l'envie me vient de mieux connaître la parole de Dieu entendue à la messe : c'est décidé, pendant la semaine qui vient, je lirai l'Évangile de dimanche prochain et me demanderai comment Dieu me parle.

Téléchargez gratuitement notre cahier « Bien vivre la messe »

La messe, en pleine conscience

Pour les uns, la messe est le feu qui irradie leur vie. Pour d'autres croyants, le rendez-vous dominical est difficile à honorer : « Pourquoi y aller ? Qu'est-ce que cela m'apporte ? C'est toujours pareil... », peut-on entendre. Pourtant, l'eucharistie constitue « la source et le sommet » de la vie chrétienne, affirme l'Église. Le lieu d'une rencontre avec le Christ vivant, d'une effusion de l'Esprit, d'une communion avec Dieu le Père. C'est... « énorme » !

Pourquoi alors passe-t-on si facilement à côté du mystère ? Souvent, la mise en œuvre de la liturgie n'est pas à la hauteur de ce qu'elle prétend célébrer : assemblée mollement participante, chants maladroitement exécutés ou inadaptés, prêtre peu présent à ses gestes. Les sens ne sont pas flattés, et l'émotion esthétique est au régime, voire prise à rebrousse-poil. Certes. Mais l'essentiel n'est pas là. Au regard de la foi, une messe célébrée sobrement, sans grands moyens d'animation, reste l'initiative inouïe de Dieu qui vient à la rencontre de son peuple.

« Depuis l'âge de 12 ans, sans preuve rationnelle, j'éprouvais la force donnée par l'eucharistie », avait perçu sœur Emmanuelle (1908-2008). C'est la foi qui donne accès au mystère. Oh, il en faut peu. Et avec ce léger bagage, s'approcher. S'appuyer sur la foi de l'assemblée. Puis – l'exercice est simple, sinon facile – se montrer présent. Simplement présent, le cœur ouvert, à l'écoute. Se laisser porter par la liturgie. En pleine conscience.



Christophe Chaland, journaliste