

7 astuces pour mieux participer à la messe de chez vous en l'absence de messes publiques

Durant la pandémie du COVID-19, nous sommes encouragés à participer à la messe pendant la retransmission en direct, aux mesures du possible, afin de nous unir en prière à toute la communauté des fidèles.

Choisir votre espace

Arranger vos meubles ou désigner un espace dans votre maison qui sera utilisé pour la messe. Vous choisirez peut-être de vous asseoir sur des chaises au lieu du sofa pour changer votre routine de visionnement de la télévision

Table de prière

Songez à désigner une table de prière sur laquelle vous allez placer votre ordinateur. Vous pouvez place des objets comme une chandelle, un crucifix, des fleurs et votre Bible ouverte à l'Évangile de la journée sur votre table our le rendre plus spécial.

S'habiller pour la messe

Habillez-vous pour la messe, même si vous n'allez pas sortir de la maison. Ceci servira de rappel que vous allez vivre un moment important.

Préparer vos cœurs

Lisez les lectures d'avance pour vous familiariser avec les textes. Ouvrez la plateforme quelques minutes d'avance au lieu d'être pressé à la dernière minute. Accordez-vous quelques minutes de silence pour préparer vos cœurs pour la messe.

Réduire les distractions

Enlevez tous les objets de votre espace qui pourraient vous distraire et nuire à votre pleine participation à la messe. Ceci pourrait comprendre votre téléphone, votre café, ou même votre déjeuner.

Participer pleinement

Bien que ç pourrait être un peu gênant au départ, participez à la messe (chanter, s'asseoir, se mettre debout, s'agenouiller, répondre à voix haute) comme si vous étiez présents dans l'Église

Communion spirituelle

Choisissez ou écrivez une prière pour recevoir la communion spirituelle et apportez-la à la messe. Priez cette prière au moment de la communion pour demander à Dieu de vous permettre de le recevoir spirituellement puisque vous ne pouvez pas le recevoir physiquement

(Archidiocèse de Saint Boniface)

Prières pour la communion spirituelle

1. Mon Jésus,

je crois à votre présence dans le Très Saint Sacrement.

Je vous aime plus que toute chose et je désire que vous veniez dans mon âme.

Je ne puis maintenant vous recevoir sacramentellement dans mon cœur : venez-y au moins spirituellement.

Je vous embrasse comme si vous étiez déjà venu, et je m'unis à vous tout entier.

Ne permettez pas que j'aie jamais le malheur de me séparer de vous.

(Saint Alphonse-Marie de Liguori)

2. À Tes pieds, ô mon Jésus, je me prosterne et je T'offre le repentir de mon cœur contrite qui s'abîme dans son néant en Ta sainte Présence.

Je T'adore dans le Sacrement de ton Amour, l'Eucharistie.

Je désire Te recevoir dans la pauvre demeure que T'offre mon cœur ; dans l'attente du bonheur de la Communion sacramentelle, je veux Te posséder en esprit.

Viens à moi, ô mon Jésus, pour que je vienne à Toi. Puisse ton Amour enflammer tout mon être pour la vie et pour la mort.

Je crois en Toi, j'espère en Toi, je T'aime.

Ainsi soit-il.

(Cardinal Raphaël Merry del Val)