

## Participer à la messe à « distance »

### Quelques points d'attention

Pour suivre la messe à la télévision ou sur écran d'ordinateur, voici quelques points d'attention pour une participation « conscience, active et fructueuse » (Vatican II – SC 11)...

- Favoriser une **atmosphère** qui rend **disponible** à la prière...  
Auprès de l'écran, déposer des fleurs, une bougie, une icône...  
Soustraire les motifs de distraction visuels et sonores...  
Faire silence quelques minutes avant le début de la messe...  
Présenter des intentions de prière propres aux circonstances si particulières où nous nous trouvons – crise sanitaire et ses multiples conséquences économiques, relationnelles, familiales ; crainte terroriste...
  - Regarder la messe **en direct**.  
Pour entrer dans la réalité de l'évènement auquel nous participons.  
Sans zapper d'une chaîne à l'autre.
  - Prier **avec son corps**...  
Choisir le siège qui convient, si possible différent du fauteuil ou du canapé dans lequel on regarde le match de foot ou un divertissement.  
Faire les gestes rituels que l'on ferait à la messe. Se lever, s'asseoir...
  - Au moment de la **communion**, s'unir à la communion sacramentelle du prêtre par une prière...  
Avec un verset de **psaume**... « Mon âme a soif du Dieu vivant. » (Ps 41,3) ; « Dieu tu es mon Dieu je te cherche dès l'aurore, mon âme a soif de toi » (Ps 62, 1-2)  
Avec l'**antienne** de communion du jour, que l'on trouve dans les missels et les mensuels (prions en église, magnificat, parole et prière...).
- A l'aide de la **prière** que le pape François a proposé aux chrétiens du monde entier le jour de la Saint Joseph :
- À tes pieds, ô mon Jésus,  
Je m'incline et je t'offre le repentir de mon cœur contrit qui s'abîme  
Dans son néant et Ta sainte présence.  
Je t'adore dans le Saint Sacrement de ton amour,  
Désireux de te recevoir dans la pauvre demeure que mon cœur t'offre.  
En attente du bonheur de la communion sacramentelle,  
Je veux te posséder en esprit.  
Viens à moi, ô mon Jésus, pour la vie et pour la mort.  
Que ton amour enflamme tout mon être, pour la vie et la mort.  
Je crois en toi, j'espère en toi, je t'aime.  
Ainsi soit-il.*

(En réponse aux questions de nombreux croyants du monde entier comment se joindre à l'Eucharistie sans pouvoir y assister – autrement dit, comment être en communion spirituelle sans pouvoir être en communion sacramentelle – le Souverain pontife lors de la messe matinale du 19 mars a partagé une belle prière de communion spirituelle attribuée à un saint espagnol, le cardinal Merry del Val (1865-1930) diplomate espagnol du Saint Siège béatifié 1953, auteur entre autres de la fameuse Litanie de l'humilité chère à Mère Teresa).