

Je participe à la messe

Tout chrétien est acteur à la messe, et non pas spectateur. Encore faut-il qu'il connaisse son rôle : assis, debout, à genoux ? Lire, chanter, répondre, avancer en procession ? Tout cela a un sens, tout cela s'apprend : la beauté de la liturgie et le recueillement de la prière en dépendent.

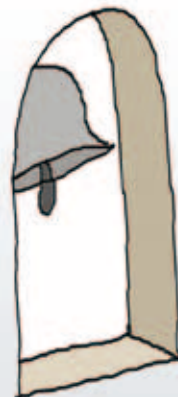
Les livrets MINOR :
Une question, une réponse
... à l'école des saints !



2,00 €



JE PARTICIPE À LA MESSE



BRNOR

*Venez au Christ,
et vous serez rassasiés,
car il est pain ;
venez à lui
et buvez,
car il est source,
venez à lui,
et vous serez illuminés,
car il est lumière ;
venez à lui
et vous serez libres,
car là où est l'Esprit du Seigneur,
là est la liberté ;
venez à lui,
et vous serez pardonnés,
car il est rémission des péchés...*

*Saint Ambroise (339-397)
sur le Psaume 118*

Rédaction : Père Max de Longchamp
Illustrations : Brunor
Nihil obstat, Bourges, le 3 mai 2005, Jean Soulcidé dél.
© Paroisse et Famille, 2^e tr. 2018
ISBN : 978-2-909271-20-0



LA MESSE, POURQUOI ? COMMENT ?

Père Max de Longchamp

40 pages couleur, format 15 x 21 cm, 5 €

La messe, pourquoi ? Praticquants ou non, nous avons tous à mieux découvrir dans sa force native la stupéfiante invitation du Christ à nous nourrir de lui : ces pages répondront à toutes les questions posées autour de cet acte central de toute vie chrétienne.

La messe, comment ? Beaucoup s'ennuient à la messe, faute de savoir comment y tenir leur vraie place, ou faute d'en voir le rapport avec le reste de leur existence chrétienne : ces pages leur donneront la joie de vivre pleinement l'eucharistie, en y recevant visiblement et invisiblement Celui qui les y invite.

**Chez votre libraire
ou sur paroisseetfamille.com**

J'ARRIVE À L'HEURE

« *L'heure étant venue, Jésus se mit à table, et les apôtres avec lui...* » (Lc 22, 14)

Arriver à l'heure à un office est la première et la meilleure façon d'aborder la liturgie pour y prendre part activement, et non en simple consommateur.

J'arrive à l'heure parce que je respecte celui qui m'y a donné rendez-vous. Si j'étais invité à l'Élysée, je veillerais à avoir un quart d'heure d'avance. Et il y a ici plus que le président de la République !

J'arrive à l'heure parce que je respecte mes frères : ce que j'ai à faire avec eux suppose que nous ayons prié et attendu ensemble en silence avant de commencer. S'il s'agissait d'un concert, j'aurais honte de le troubler par des bruits de portes ou de chaises bousculées. Et il y a ici beaucoup plus que le plus beau des concerts.

J'arrive à l'heure parce que je veux aborder l'action liturgique en pleine possession de moi-même, détendu, bien en place, et non pas en me faufilant honteusement vers le recoin le plus caché. Les autres seront à l'aise si je suis à l'aise.

Parce que je veux arriver à l'heure, et que cette heure est la plus importante de ma semaine, je me

préparerai à temps, et je vais même « m'endimancher », pour l'honneur de mon Père et de mes frères.

Rêvons un peu : imaginez un instant que tout le monde arrive à l'heure à la messe, qu'elle puisse commencer dans le silence et le recueillement que vous exigez au moment où la pièce va commencer au théâtre... Imaginez que la messe soit pour tous la grande affaire du dimanche matin, celle qui mérite les meilleures conditions, plutôt qu'une pénible obligation à laquelle on se rend en traînant les pieds... Avouez que la suite serait sans doute d'une tout autre qualité ! Et que votre curé lui-même vous semblerait tout d'un coup plus aimable !



Saint Luc enchâsse son récit de l'enfance de Jésus dans le silence de la Vierge Marie : « *Marie gardait tous ces événements dans son cœur et elle les méditait...* » Dieu vient en notre chair, naît et grandit dans ce silence fondamental, dans cette attention pleine d'amour au sein de laquelle le Père nous dit son unique Parole : Jésus. En nous le donnant, il nous dit tout. Tout, c'est-à-dire l'Amour qu'Il est lui-même et qui nous donne de l'aimer. L'Amour n'est pas bavard : il est ce qu'il dit, et il dit ce qu'il est, sans commentaire et sans bruit.

Entrer dans une église, c'est venir recevoir cette Parole, c'est s'offrir à elle pour qu'elle prenne chair en nous. Aussi suppose-t-elle ce silence de Marie, ce silence du cœur amoureux de l'amour. À l'église, on voudrait, on devrait, entendre battre les cœurs.

Et c'est dans ce silence plein de Dieu que la liturgie s'élève vers le Père comme la voix de l'Église-Épouse chantant sa joie d'être aimée : « ... *et les bergers s'en retournèrent glorifiant et louant Dieu pour tout ce qu'ils avaient vu* », conclut saint Luc. Voilà qui délimite exactement les paroles, les chants et les gestes dont la liturgie sera faite : tous ont pour rôle de nous renvoyer à ce silence de l'âme dans lequel l'Époux et l'Épouse, le Christ et l'Église, ne font qu'un.

Concrètement : commençons par mettre notre esprit en paix en entrant à l'église; refusons de penser à ce que nous laissons au-dehors. Le jour du Seigneur est d'abord celui où le temps ne compte plus et n'est plus compté, où il n'y a rien à vendre ni à acheter. Prenons vraiment de l'eau bénite dans le bénitier (si vous n'êtes pas vraiment mouillé, vous avez triché!), et faisons lentement notre signe de croix, histoire de changer de rythme et d'entrer dans l'éternité. Gagnons calmement notre place, et ne nous asseyons pas tout de suite : quelqu'un est là, qui doit nous y inviter. Une vraie minute au moins, à genoux ou debout, jusqu'à ce que nous sachions que nous sommes là pour écouter. Et alors seulement nous pourrons nous asseoir.

Alors l'office pourra commencer dans le silence au sein duquel la Parole de Dieu fait être ce qui n'était pas. Et aux moments prévus pour cela par la liturgie, nous retournerons tout naturellement à ce silence, parce qu'en réalité nous n'en serons jamais sortis. Et ces moments seront ceux du cœur-à-cœur avec le Seigneur : après l'homélie, ne pensons pas tant aux qualités et aux défauts du prédicateur qu'à la Parole d'amour que nous adresse l'Évangile ; durant l'offertoire, laissons reposer dans le cœur du Seigneur tout ce que nous apportons, notre semaine, nos soucis, nos joies, notre famille, nos amis, nos ennemis. Après

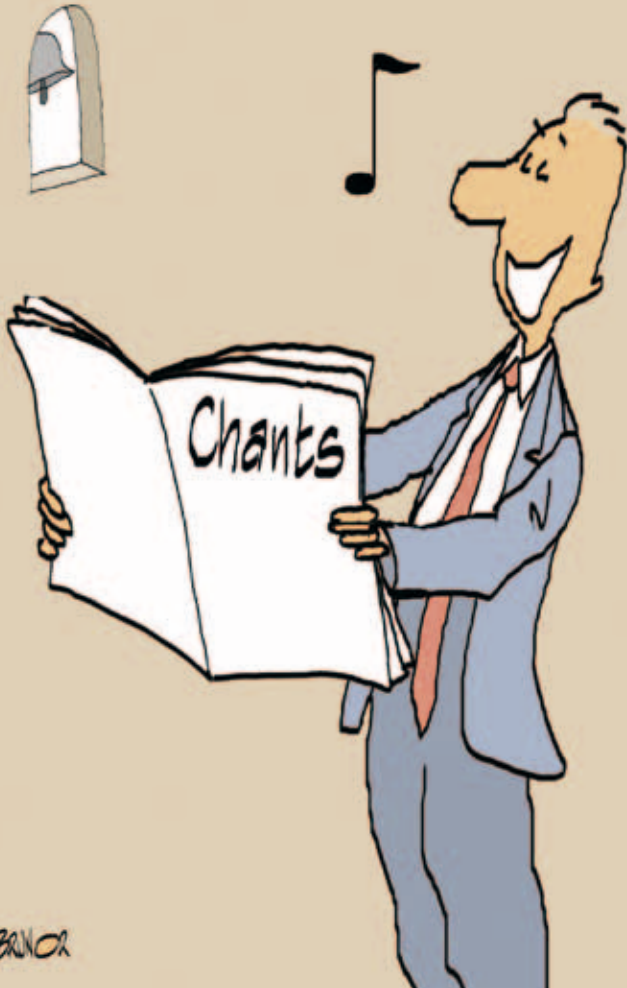
Que fasse silence le tumulte de la chair, que fassent silence les images de la terre, des eaux et de l'air, que l'âme elle-même fasse silence et s'oublie en ne pensant plus à elle-même, et que nous entendions la Parole de Dieu. Ainsi nous ne l'entendons pas à travers les langues charnelles ou les voix angéliques, mais c'est lui-même que nous entendrons, lui que nous aimons en toutes ces choses et que nous entendons maintenant sans elles.

Saint Augustin (354-430), *Confessions*

la communion, ne fabriquons pas d'idées sur la communion, mais acceptons de n'être là que parce qu'Il veut que nous soyons là, disponibles, heureux de lui avoir offert de se faire homme en nous, le laissant déjà modeler toute notre semaine en une longue action de grâce.

Et si les autres bavardent ? N'ajoutons pas du bavardage au bavardage, mais taisons-nous, tout simplement, sans crispation, rien qu'en faisant attention à Celui qui nous invite ici.

DEBOUT, ASSIS, À GENOUX...



Debout

L'homme créé à l'image de Dieu et relevé par le Christ se tient debout, par opposition à l'homme « recourbé vers la terre depuis le péché » nous dirait saint Bernard. Le chrétien prie debout, face à son Père, et à la rencontre du Christ qui vient. C'est l'attitude habituelle durant la messe : nous nous levons lorsqu'elle va commencer, et nous restons debout jusqu'à ce qu'elle soit achevée.

Se tenir debout n'est pas attendre en se balançant d'un pied sur l'autre (ce qui est la meilleure façon de se fatiguer et de fatiguer les autres), mais se tenir droit face à un interlocuteur, ce qui ne paraît ni long, ni fatigant.

Assis

On s'assoit pour écouter et méditer. Dans la liturgie de la messe, on est assis durant les lectures autres que l'Évangile, durant l'homélie, durant les annonces. On est également assis lorsque l'action liturgique marque une pause méditative (après l'homélie et après la communion), où lorsqu'elle se déroule sans notre participation directe, durant l'offertoire, notamment. On se relève alors à l'invitation du célébrant (« *Prions ensemble...* » ; ou « *Le Seigneur soit avec vous !* »).

À genoux

À genoux, on adore. Se mettre à genoux, c'est se soumettre, c'est servir, c'est accepter. Dans la tradition chrétienne, c'est surtout une attitude de prière privée. Au cours de la messe, un louable usage consiste à s'agenouiller pour la partie centrale de la prière eucharistique.

Deux gestes liturgiques se rattachent à l'agenouillement : la gèneuflexion et l'inclination. La gèneuflexion se fait devant le Saint-Sacrement (par exemple, lorsque le prêtre nous le présente au moment de la communion, ou quand on circule dans l'église et que l'on passe devant le tabernacle). L'inclination profonde est prévue pour tous les fidèles au moment de la consécration, après avoir regardé l'hostie, puis le calice, ou encore pour recevoir la bénédiction du prêtre. Si le Saint-Sacrement n'est pas conservé dans une église, on s'incline devant le crucifix normalement placé près de l'autel.

Faisons posément et complètement ces gestes d'adoration, sans affectation. Et si l'arthrose nous interdit la gèneuflexion, mieux vaut bien faire une simple inclination que de s'effondrer au milieu des bancs : « *Écouter la Parole vaut mieux que les sacrifices* », dit encore le Seigneur !

La première participation, sans laquelle les autres seront artificielles, consiste à se lever et à s'asseoir ensemble au bon moment ; la seconde consiste à répondre ensemble et de façon intelligible aux invitations liturgiques du célébrant. Ensemble : pour cela, écouter jusqu'au bout l'invitation du prêtre, par exemple « *Le Seigneur soit avec vous !* », entrer dans son rythme, et en quelque sorte reprendre la balle au bond pour y répondre ni trop tôt, ni trop tard. De façon intelligible, c'est-à-dire en articulant et sans crier : votre voix sera bien dosée lorsque, sans parler plus fort que dans une conversation ordinaire, vous entendrez en même temps la voix de votre voisin.

Si l'on n'est pas sûr des répons (et alors, tout le monde attend tout le monde, ce qui est la meilleure façon de bredouiller de façon inintelligible), que l'on se munisse d'un missel. Il y en a en général à la disposition des fidèles dans les églises. Et n'attendons pas le dernier moment pour chercher les pages.

Lorsque des textes un peu longs sont à proclamer ensemble (par exemple le *Credo*), le risque est d'accélérer au fur et à mesure du déroulement du texte. Faites alors attention à bien respirer, et à vous régler sur la voix du célébrant. S'il fait son métier, il sait parler plus fort que les fidèles, sans

pour autant crier. Pour bien respirer et garder le bon rythme, il faut prendre l'habitude de regarder le célébrant, et si vous ne savez pas le texte par cœur, lisez-le pendant les pauses de la voix, et forcez-vous à relever la tête avant de parler de nouveau.

Détails que tout cela ? La messe est ennuyeuse quand elle est un simple assemblage de monologues approximatifs, débités en désordre et sans autre conviction que celle de s'acquitter d'une obligation toujours trop longue. Mais si l'on fait attention à s'écouter les uns les autres, à dialoguer entre amis convaincus de se dire des choses importantes, si l'on prend conscience que la liturgie est un théâtre sacré dont les fidèles sont les acteurs autant que le célébrant, alors son rythme s'impose, et loin d'être ennuyeux, il crée cette transparence intérieure qui est le propre des célébrations réussies.



Les lectures bibliques autres que l'Évangile sont normalement proclamées par les fidèles. Ils y sont habilités par leur baptême, au cours duquel le célébrant leur a dit en évoquant la guérison d'un sourd-muet par Jésus : « *Que le Seigneur Jésus te donne d'écouter sa parole, et de proclamer la foi pour la louange et la gloire de Dieu le Père !* »

Parce qu'il s'agit d'une mission, le lecteur ne se désigne pas lui-même, mais il est désigné par le célébrant. Et parce qu'une mission suppose d'abord une consécration, le lecteur doit proclamer la Parole par sa vie, autant que par sa voix.

Comme tout acte liturgique, la proclamation de la Parole de Dieu dans l'assemblée chrétienne appelle une préparation spirituelle: méditer et intérioriser ce que l'on donnera ensuite à ses frères. Un minimum de temps est nécessaire pour cela ; il faut donc arriver en avance pour se proposer au célébrant et prendre une connaissance priante du texte que l'on va proclamer.

Proclamer n'est pas déclamer : le lecteur liturgique doit s'effacer derrière la Parole qu'il annonce, évitant toute affectation et toute interprétation.

Bien articuler suppose de lire et mémoriser d'abord tout l'élément de phrase que l'on va pro-

clamer, puis de regarder l'assemblée en le « projetant » calmement vers elle. La vitesse de lecture dépendra de la nature du texte (une narration se lit plus vite qu'une méditation), et de la plus ou moins grande résonance de l'édifice. Un petit essai avant l'office sera nécessaire si on ne la connaît pas.

Poser sa voix. Chacun d'entre nous est à l'aise, et met les autres à l'aise, lorsqu'il parle à une hauteur de ton qui lui est propre, son « médium ». Une bonne proportion des gens ne le trouve pas spontanément ; on peut se faire aider pour cela par un chanteur un tant soit peu expérimenté.



Tout le monde n'a pas une belle voix, tout le monde n'a pas une bonne oreille, mais rares sont ceux qui ne peuvent absolument rien chanter. Les mélodies traditionnelles ou modernes des chants liturgiques ne présentent pas de grandes difficultés techniques.

Il est dans la nature de certaines parties de la messe d'être chantées : le *Gloria* ou le *Sanctus*, le psaume (au moins son refrain) entre les lectures. Simplement les réciter n'est qu'un pis-aller. De même la liturgie de la messe prévoit-elle normalement un chant d'entrée et un chant de communion, notamment parce que la structure de ces deux parties est celle d'une procession.

Pour participer aux chants de l'assemblée, les règles fondamentales restent celles des répons simplement parlés : écouter, respirer, s'adresser à quelqu'un.

Écouter le célébrant pour pouvoir lui répondre : notamment en l'absence d'animateur de chant, c'est lui qui donne le rythme dans lequel on pourra démarrer et chanter les répons. Écouter le reste de l'assemblée : tant pour la hauteur de la voix que pour son volume, il faut toujours pouvoir entendre son voisin.

Respirer : on commence par lire son texte, ensuite on lève la tête et on respire, enfin on chante. Quand il s'agit de parler ou de chanter, on respire avec son ventre, le diaphragme étant là pour régler la pression d'air, ce qui est impossible avec une respiration de la poitrine: les cordes vocales fonctionnent comme une clarinette, et non comme une trompette. Il s'agit de les faire doucement vibrer, ce qui ne demande qu'un petit effort physique.

S'adresser à quelqu'un : une fois compris le texte et la mélodie, il doit être « porté » à l'autre, ce qui suppose articulation et expiration. Pour cela, il convient d'essayer mentalement de former le son devant soi, en avant, et non en arrière, de la barrière des dents.

Ici-bas nous chantons notre « Alléluia » dans les soucis, pour qu'un jour nous puissions là-bas le chanter en sécurité.

Chantons mes frères, mais pour nous consoler dans le labeur; chantons comme chantent les voyageurs : chante mais marche! Console-toi du labeur en chantant, ne sois pas ami de la paresse, chante et marche! Que veut dire marcher? Cela veut dire : faire des progrès. Progresses dans le bien, progresse dans la foi droite et progresse dans ta conduite : chante et marche !

Saint Augustin (354-430)

Communier est la façon la plus complète de participer à la messe. Cependant, la communion n'est pas toujours possible et elle n'est jamais obligatoire : « *Que chacun s'examine* », dit saint Paul, en fonction de sa situation et de sa préparation, et sans se soucier du regard ou du comportement des autres en pareille matière.

On reçoit la communion au cours d'une procession. Arrivé devant le ministre, deux gestes sont possibles. Le premier souligne l'accueil du Sauveur: la main droite soutient la main gauche, présentée ouverte au ministre qui annonce « *Le corps du Christ!* »; on répond : « *Amen!* » (et non pas merci!), on s'incline ou l'on fait une genuflexion, puis on reçoit l'hostie dans la main droite et l'on communique avant de se retirer. Le second souligne que le Sauveur vient nous nourrir: après l'annonce et le répons, on présente au ministre ses lèvres entrouvertes pour recevoir directement sur la langue le corps du Christ. Dans les deux cas,

« *Communiez en pauvre, communiez en mendiant, en infirme, en malade, mais toujours avec humilité et confiance, avec le désir de mieux faire et de bien aimer comme un enfant : que la confiance vous encourage; que la simplicité de l'amour soit votre prière, et un désir immense d'amour votre préparation.* » (Saint Pierre-Julien Eymard, 1811-1868)

*L'amour du Christ
est tout ensemble avide et généreux :*

*il nous donne tout ce qu'il a
et tout ce qu'il est,
et en retour
il prend tout ce que nous avons
et tout ce que nous sommes...*

*Là où il nous absorbe,
il veut nous nourrir ;
et en nous dévorant complètement en lui,
Jésus se donne à nous.*

Bienheureux Ruusbroec l'Admirable
(1293-1381)