



# Au plaisir de la messe

Voyage au cœur de l'eucharistie,  
à vivre seul ou en groupe



Diocese of Coimbra

## Préface

L'eucharistie porte la marque d'une sagesse déroutante et d'un amour fou. Bien qu'elle s'inscrive dans la longue tradition du repas pascal juif, la nouveauté des paroles « *Ceci est mon corps, ceci est mon sang* » révèle une humilité et un abaissement qui ne peuvent avoir leur origine qu'en Dieu.

L'eucharistie nous permet d'accueillir la présence du Christ comme au temps de sa vie terrestre. À la suite de ceux qui l'ont côtoyé, nous avons à ouvrir notre intelligence et notre cœur pour reconnaître dans les signes du pain et du vin, le vrai Corps du Christ, né de la Vierge Marie, immolé sur la croix pour notre salut.

Ainsi nous pourrions goûter à la béatitude promise par Jésus à ses disciples : « *Heureux vos yeux parce qu'ils voient, heureuses vos oreilles parce qu'elles entendent* » (Mt 13,16).

En évoquant la béatification de Siméon-Marie Cardon, originaire de Cambrai, en avril 2021, le pape François l'a présenté comme martyr de l'eucharistie. Qu'il soutienne notre amour de cet admirable sacrement.



**+ Vincent Dollmann,**  
archevêque de Cambrai

## Présentation

L'eucharistie est « *source et sommet de la vie chrétienne*<sup>1</sup> » comme le rappelle le concile Vatican II. De fait, par elle, « *Jésus a donné une présence durable* » à l'acte d'offrande d'amour dont il a témoigné au plus haut point sur la croix, et il nous attire à sa suite dans ce même mouvement d'offrande<sup>2</sup>.

La publication de la nouvelle traduction française du Missel romain nous donne l'occasion de vous inviter à redécouvrir les rites et le sens de l'eucharistie. C'est le but de ce livret. Il est composé de douze rencontres qui suivent le déroulement de la messe. À la fin de chaque rencontre, un encart vous propose de vous pencher sur une attitude spirituelle que l'Église cherche à développer dans le cœur de ceux qui participent aux célébrations liturgiques.

Loin d'être réservé aux animateurs liturgiques, ce livret est à destination de tous ceux qui désirent tout simplement mieux vivre la messe. Il mérite d'être lu, travaillé et partagé en équipes paroissiales ou autres, mais il peut aussi être médité seul.

1. Deuxième concile œcuménique du Vatican, Constitution dogmatique sur l'Église, *Lumen Gentium*, promulguée le 21 novembre 1964, n°11.

2. Cf. Benoît XVI, encyclique *Dieu est amour, Deus Caritas est*, 25 décembre 2005, n°13.

## UTILISATION DANS LE CADRE D'UN GROUPE DE PARTAGE

1

Ce livret propose douze rencontres pour des groupes de 5 à 10 personnes.

2

Idéalement la rencontre peut durer entre 1h et 1h30.

3

Le déroulement de la rencontre peut se faire de la manière suivante :

- Accueil : échange rapide de nouvelles, bref temps de prière à l'Esprit saint (cf. *propositions pages 64-65*).
- Une personne est désignée pour conduire l'échange, elle veille à ce que chacun puisse prendre la parole.
- Lecture à voix haute du texte, temps de silence pendant lequel chacun repère, note ce qui lui paraît important. Puis échange à partir de la question posée en fin de texte.
  - Lecture à voix haute de l'encadré qui suit le texte, temps de silence pendant lequel chacun repère, note ce qui lui paraît important. Puis échange à partir des questions posées.
- Conclusion : chacun peut exprimer ce qu'il a découvert, ce qu'il garde en lui comme question ou comme point d'attention pour mieux vivre les prochaines eucharisties.
  - Pour finir : bref temps de louange (cf. *proposition Magnificat page 65*)



## 1<sup>RE</sup> RENCONTRE

# L'importance de la liturgie pour l'Église

Qu'est-ce que la liturgie ? Pour beaucoup, elle n'est qu'un ensemble de rites et de cérémonies tels qu'on en voit dans toute religion. En fait, la liturgie nous conduit bien plus loin. Car, d'une part, dans la célébration liturgique c'est d'abord Dieu lui-même qui agit : il prend l'initiative de rassembler l'humanité autour du Christ ressuscité. D'autre part, au moyen des rites liturgiques, Dieu communique l'accès à la vie nouvelle et éternelle que le Christ nous a obtenue. En ce sens, la liturgie est porteuse d'une véritable efficacité, comme l'affirme la Constitution sur la liturgie de Vatican II : « *Nulle autre action de l'Église ne peut atteindre son efficacité au même titre et au même degré*<sup>3</sup>. »

### La liturgie témoigne de l'intervention de Dieu en Jésus

Dès les premiers chapitres du livre des Actes des Apôtres (2,42 ; 4,32s ; 5,12), saint Luc donne les trois piliers sur lesquels se construit l'Église : l'enseignement des apôtres, le partage fraternel et la prière commune. Ces piliers permettent à l'Église de vivre dans la fidélité au Christ et à la mission qu'il lui a confiée.

Mais dans la liturgie, l'Église ne se contente pas d'agir fidèlement au Christ. Elle affirme que c'est le Christ lui-même qui est non seulement présent, mais également agissant dans la liturgie, comme il l'avait promis : « *Là où deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux* » (Mt 18,20). Le Christ est présent à son Église par l'Esprit saint. C'est par ce même Esprit saint que le Christ lui-même parle, pardonne et nourrit en chaque célébration liturgique. Cela est signifié concrètement par le prêtre qui, en conduisant la liturgie, agit en la personne du Christ.

3. Deuxième concile œcuménique du Vatican, Constitution sur la sainte liturgie, *Sacrosanctum Concilium*, promulguée le 4 décembre 1963, n°7.

## La liturgie permet à l'Église de devenir ce qu'elle est : bénéficiaire et artisan des gestes sauveurs de Dieu

À l'origine, le terme « Église » a un sens liturgique : il désigne « l'assemblée » convoquée par Dieu en vue de la réunion liturgique. Déjà, au désert, le peuple d'Israël, avait été convoqué en « assemblée » pour se réunir autour du Seigneur (Dt 4,10).

Les premiers chrétiens, en reprenant ce mot « Église » (c'est-à-dire assemblée) manifestaient leur conscience qu'ils ne pouvaient glorifier Dieu en vérité et avoir part à son salut que dans la mesure où ils acceptaient de se laisser réunir au nom du Christ et sous la conduite du Christ. Cependant, dans la liturgie, l'Église a une « part active » (cette notion de « participation » est approfondie une douzaine de fois dans la Constitution sur la liturgie du concile de Vatican II). Par les gestes liturgiques, elle collabore avec et par le Christ à l'avènement d'une humanité nouvelle réconciliée avec Dieu. Elle permet à l'humanité d'être travaillée par la puissance de Pâques : par les rites liturgiques, l'homme devient le lieu où le Règne de Dieu est à l'œuvre et s'accomplit peu à peu.

Pour permettre le renouveau de l'homme, la liturgie utilise des gestes et des attitudes qui évoquent les activités communes (partager, entendre, parler, manger...) ; mais en même temps, les rites liturgiques sont en décalage avec la vie quotidienne : quand on y mange, ce n'est pas pour répondre à un besoin alimentaire, quand on y chante, ce n'est pas pour faire de la musique... Les effets des gestes liturgiques échappent à l'expérience visible et contrôlable, mais ils réalisent déjà ce à quoi nous sommes conviés : entrer dans le Règne de Dieu, dans la vie de communion avec Lui.

En conclusion : dès ses débuts, l'Église avait conscience que la liturgie est le lieu et le temps où le mystère pascal du Christ est rendu présent pour entraîner l'humanité sur le chemin de la sainteté.

Je repère les découvertes que je fais à la lecture de ce texte.  
Je les partage avec l'ensemble du groupe.



## POUR ALLER PLUS LOIN

### LA LITURGIE : UN TRAVAIL

Dans la liturgie nous agissons. Le mot liturgie vient du grec *leiturgia* lui-même issu de deux mots : « *laos* » qui veut dire « peuple » et « *urgia* » qui signifie « travail ».

La liturgie est donc le « travail du peuple ». Un travail pour ceux qui la préparent, pour ceux qui l'animent, pour ceux qui y participent. Chacun chante, répond, écoute, se lève, se met à genoux ou assis, processionne, porte tel ou tel objet (*etc.*).

Mais le mot *leiturgia* peut également signifier « travail sur le peuple » : le travail de Dieu lui-même sur le peuple chrétien. Dans la liturgie, Dieu est à l'ouvrage, c'est lui l'acteur premier qui a l'initiative et qui agit pour nous transformer et nous sanctifier. Dans et par la liturgie, ensemble, avec le Christ et par le Christ, nous acceptons de nous remettre entre les mains de Dieu qui nous façonne comme le potier façonne l'argile (*cf.* Is 64,8).



### Questions

- Quelles réactions ce texte suscite-t-il en moi ?
- À quels moments ai-je fait l'expérience de liturgies par lesquelles ma foi s'est enrichie ou approfondie ?
- Je repère et je nomme ce qui concrètement, dans ces célébrations, a favorisé cette croissance de ma foi.



## 2<sup>E</sup> RENCONTRE

# Quelques points d'insistance du concile Vatican II

### La place centrale du Christ dans la liturgie

Le concile de Vatican II, dans la Constitution sur la liturgie, rappelle que le Christ est le premier et le principal acteur dans la liturgie : « Pour l'accomplissement d'une si grande œuvre, le Christ est toujours là auprès de son Église, surtout dans les actions liturgiques. Il est là présent dans le sacrifice de la messe, et dans la personne du ministre, (...) et, au plus haut degré, sous les espèces eucharistiques. (...) Il est là présent dans sa parole, car c'est lui qui parle tandis qu'on lit dans l'Église les Saintes Écritures. Enfin il est là présent lorsque l'Église prie et chante les psaumes<sup>4</sup>. »

Ainsi, dans la liturgie, nous sommes invités à reconnaître et accueillir la présence du Christ, sans nous arrêter sur les détails liturgiques. Quelles que soient les formes extérieures, la liturgie célébrée en communion avec l'Église nous donne de rencontrer le Seigneur et de nous laisser travailler par sa présence.

?

–

### La participation

La notion de « participation active » est apparue au début du XX<sup>e</sup> siècle avec le pape saint Pie X à propos du chant liturgique<sup>5</sup>. Elle est un des points d'insistance du mouvement liturgique et de la réforme de Vatican II. La traduction latine de participation active, *actuosa communicatio*, éclaire sur le sens de cette expression. Il s'agit moins d'un « faire » que d'une action qui vise à établir une relation.

4. Deuxième concile œcuménique du Vatican, Constitution sur la sainte liturgie, *op. cit.*, n°7.

5. Pie X, *Motu proprio, Tra le sollecitudini*, 22 novembre 1903.

Dès lors, la participation active ne constitue pas un ensemble de choses à faire mais elle exprime une attitude intérieure d'attention où le silence doit également avoir sa place. Le théologien Romano Guardini écrivait ainsi : « *Si quelqu'un me demandait où commence la vie liturgique, je répondrais : avec l'apprentissage du silence. Sans le silence, tout manque de sérieux et reste vain*<sup>6</sup>. » La participation s'exprime par les gestes du corps (debout, à genoux ou assis), par le chant de toute l'assemblée mais aussi par notre adhésion intérieure à l'action du Christ dans la liturgie.

La participation manifeste que la liturgie est bien un dialogue entre Dieu et les hommes, la rencontre entre le Christ, l'époux, et l'Église son épouse.

Cette participation veut ouvrir à la participation au sacerdoce du Christ. À la messe, nous sommes invités à présenter, à la suite du Christ et par lui, toute notre existence à Dieu notre Père, source de vie comme l'exprime saint Paul : « *Je vous exhorte à offrir vos vies en sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu* » (Rm 12,1).

### Ouverture aux langues vivantes

La Constitution de Vatican II sur la liturgie a rendu possible l'emploi plus large des langues nationales reconnaissant son utilité pastorale<sup>7</sup>.

L'attention à la compréhension est un aspect de l'évangélisation des cultures, il s'agit « d'adapter la liturgie au tempérament et aux traditions des différents peuples<sup>8</sup> ». Ainsi, en priant dans sa propre langue, le peuple a pu entrer davantage dans l'action liturgique.

Je repère les découvertes que je fais à la lecture de ce texte.  
Je les partage avec l'ensemble du groupe.

6. Romano Guardini, *La Messe*, Ed. du Cerf, Paris, 1957, p. 20.

7. Déjà au Moyen-Âge, sous l'impulsion de saint Cyrille et saint Méthode (IX<sup>e</sup> siècle), les textes liturgiques ont été traduits en paléoslave pour les Églises de la Croatie et la Dalmatie ; en 1615, le pape Paul V autorisa une version en langue littéraire chinoise.

8. Deuxième concile œcuménique du Vatican, Constitution sur la sainte liturgie, *op. cit.*, titre du n°37.



## POUR ALLER PLUS LOIN

### FAUT-IL TOUT COMPRENDRE ?

On croit souvent qu'il faut expliquer la liturgie pour la rendre accessible à tous. Certes, il n'est pas inutile de comprendre le sens des rites et le déroulement des célébrations. Cependant, rappelons-nous que la liturgie n'est pas d'abord une démarche intellectuelle ou savante. Elle est plutôt de l'ordre d'une immersion. Prenons un exemple : si je veux apprendre à nager, je peux écouter tous les conseils possibles et imaginables et même comprendre les gestes que je dois accomplir avec les bras et les jambes pour avancer dans l'eau ; mais rien ne remplacera le fait de me plonger dans l'eau. Dans un premier temps, il me faudra peut-être une bouée ou une présence humaine à mes côtés, mais j'ai surtout besoin d'expérimenter le contact avec l'eau pour devenir nageur.

De même, la liturgie est une forme d'immersion : on plonge dans la prière de l'Église qui est faite de chants, lumières, gestes, attitudes, paroles, etc. À force de s'y baigner, on finit par s'y trouver bien sans trop savoir pourquoi. Ce n'est que peu à peu qu'on en comprend la signification. Mais de même qu'il n'est pas besoin de connaître le théorème d'Archimède pour nager, il n'est pas obligatoire de tout comprendre de la liturgie pour s'y baigner. Alors plongeons !



### Questions

- *Quelles réactions ce texte suscite-t-il en moi ?*
- *J'exprime le souvenir de quelque chose dans la liturgie que je ne comprenais pas mais qui s'est révélé peu à peu.*
- *Quels rites de la liturgie m'aident à me sentir plus proche de Dieu ?*



### 3<sup>E</sup> RENCONTRE

## Les rites d'ouverture de la messe (1<sup>re</sup> partie)

### La messe est d'abord un rassemblement

À partir du II<sup>e</sup> siècle et jusqu'au IV<sup>e</sup> siècle apparaît le terme « assemblée » (synaxe en grec) pour désigner l'eucharistie. Les chrétiens d'Orient utilisent l'expression : « Je vais à la synaxe. » Ailleurs, le terme a été abandonné en raison de son sens trop général.

L'Église est assemblée, communion entre les personnes. Le temps du rassemblement souligne que l'eucharistie veut me faire grandir dans l'amour de l'Église et de ses membres.

Mon attachement à l'eucharistie peut se mesurer très concrètement à mon attachement aux membres de l'Église, notamment aux plus petits comme nous y invite Marie dans son *Magnificat* : « Dieu élève les humbles, comble de biens les affamés... » Les pauvres, ce sont les personnes qui manquent du strict nécessaire, qui souffrent, mais aussi ceux qui n'ont pas la chance d'accéder à l'eucharistie.

Au début du christianisme, on commençait directement avec les lectures de l'Écriture sainte<sup>9</sup>.

Aujourd'hui, « les rites initiaux qui précèdent la liturgie de la Parole ont le caractère d'une ouverture, d'une introduction, d'une préparation. Le but est que les fidèles qui se réunissent réalisent une "communion" et se disposent à bien entendre la Parole de Dieu et à célébrer dignement l'eucharistie<sup>10</sup> ».

9. Voir les écrits de saint Justin, saint Augustin, mais aussi *La Tradition Apostolique* et *Les Constitutions Apostoliques*.

10. Association épiscopale liturgique pour les pays francophones (AELF), *L'art de célébrer la messe*. Présentation générale du Missel romain, 3<sup>e</sup> éd. typique 2002, Paris, Éd. Desclée-Mame, 2008, n°46.

## La procession d'entrée

En se rendant à la messe, le peuple vient en pèlerinage à la rencontre de Dieu. Parfois même il entre dans l'église en procession, comme le jour de la fête de la Présentation du Seigneur au Temple, le dimanche des Rameaux ou à la vigile pascale. Le plus souvent, le peuple est rassemblé et seuls les ministres<sup>11</sup> entrent en procession. C'est alors le Christ, en la personne de l'évêque ou du prêtre célébrant, qui passe au milieu de son peuple. Cette procession est accompagnée du chant d'entrée dont le but est aussi « *d'ouvrir la célébration, de favoriser l'union des fidèles rassemblés et d'introduire leur esprit dans le mystère du temps liturgique ou de la fête*<sup>12</sup> ».

## La vénération de l'autel

Elle s'adresse au Christ dont l'autel est le symbole<sup>13</sup>. Après l'inclination (ou la genuflexion si le saint Sacrement se trouve à proximité immédiate de l'autel), le ou les célébrants honorent l'autel par un baiser. Le baiser a plusieurs significations :

- La communion à la personne du Christ.
- L'adhésion au Christ. C'est pourquoi le prêtre pose, en plus du baiser, la main sur l'autel en signe de sa disponibilité à exercer son ministère reçu du Christ.
- L'adoration dont le sens étymologique est « vers la bouche » (« *ad os* »). Dans l'Antiquité, on vénérât la représentation de la divinité par un baiser, ou on portait à la bouche de la divinité le bord d'un vêtement.
- L'autel : c'est le lieu le plus important d'une église. Du latin « *altus* », « élevé », le terme désigne le point de jonction entre Dieu et les hommes. Il est la table où les offrandes passent dans le domaine sacré (table de l'offrande, du sacrifice), où Dieu et les croyants se partagent les aliments sacrés (table de communion). Sur l'autel, cinq croix sont gravées (une à chaque coin et une au centre), rappelant les cinq plaies du Christ. Au moment de la consécration de l'autel, ces cinq croix ainsi que toute la surface de la table d'autel reçoivent le saint-chrême. Ce rite fait de l'autel le symbole du Christ que le Père a oint (c'est-à-dire rempli et comblé) de l'Esprit saint<sup>14</sup>.

L'autel comprend aussi un reliquaire dans lequel se trouvent les restes d'un martyr, ce qui manifeste la continuité du sacrifice du Christ dans celui des martyrs.

Parce qu'il est symbole du Christ, l'autel est encensé. L'encens exprime le sacrifice du Christ qui s'est offert au Père dans l'amour (Ep 5,2) ainsi que la prière des fidèles, inspirée par l'Esprit saint, qui monte vers le ciel. Les nappes manifestent que l'autel est le lieu où Dieu et l'homme communient, dans le Christ. Elles évoquent aussi les linges dans lesquels le Christ a été enveloppé pour la mise au tombeau.

Les cierges posés sur l'autel ou alentour marquent le caractère festif de la célébration et disent notre vénération au Christ, Lumière des nations<sup>15</sup> (Lc 2,32).

Je repère les découvertes que je fais à la lecture de ce texte.  
Je les partage avec l'ensemble du groupe.

11. Les ministres : personnes qui assurent un service particulier dans la célébration. Par exemple : diacres, servants d'autel, lecteurs, ministres de la communion, célébrants, etc.

12. Association épiscopale liturgique pour les pays francophones (AELF), *L'art de célébrer la messe*. Présentation générale du Missel romain, *op. cit.*, n°47.

13. De même que les alliances sont le symbole – c'est-à-dire l'expression visible – de l'union de l'homme et de la femme dans le mariage, l'autel est le symbole de l'Alliance du Christ avec son Église.

14. « *Christos* » en grec veut dire « oint », « qui a reçu l'onction ».

15. AELF, *L'art de célébrer la messe*. Présentation générale du Missel romain, *op. cit.*, n°307.



## L'HABITUDE N'EST PAS LA ROUTINE

Il n'est pas rare d'entendre certaines personnes dire que la messe, « *c'est toujours pareil* ». Elles n'ont pas tort. Mais cela ne doit pas forcément être perçu comme un reproche. Certes, si l'on considère l'eucharistie comme un moment de loisir ou de détente, on souhaitera que les rites changent et se renouvellent. Mais si l'on regarde la messe comme un lieu de nourriture et de renouveau spirituel, nous apprécierons de constater que sa structure change assez peu au fil des semaines : la personne qui veut devenir pianiste doit répéter, jour après jour, les mêmes exercices et les mêmes morceaux. De même, celle qui doit réapprendre à marcher après un accident, doit régulièrement accomplir les mêmes gestes de rééducation qui rendront possibles une amélioration et une guérison. Pour ce qui est de la messe, l'enjeu est notre croissance spirituelle : nous devons apprendre et réapprendre à devenir réellement chrétiens. Par les rites de la messe, nous sommes peu à peu façonnés de manière à devenir toujours plus semblables au Christ lui-même. Attention cependant à ne pas sombrer dans la routine, danger pour la liturgie : on vient à la messe, mais en fait, on est ailleurs ; on est là par automatisme, mais on est fermé à la grâce divine. Dans ce cas, il n'y a guère de transformation spirituelle possible.



### Questions

- *Quelles réactions ce texte suscite-t-il en moi ?*
- *Quels sont les moments de la messe que je vis de façon plutôt routinière ?*
- *Comment vivre les gestes, les attitudes de la liturgie afin qu'ils soient l'expression de ma prière et non simple habitude ?*