

Fiche mémo – Sanctifier le dimanche en période de confinement

Même si nous ne pouvons aller à la messe, nous sommes invités à sanctifier le dimanche, jour du Seigneur.

1- Faire de ce jour un jour à part

Le dimanche est un jour à part car il est donné à Dieu. Pour cela, nous observons un jour de repos. Nous pouvons aussi solenniser ce jour qui est un jour de fête et de joie dans les petits détails du quotidiens : la qualité du repas, la manière de nous habiller, etc.

2- S'unir à la messe

Même si vous ne pouvez vous y rendre, la messe est célébrée. Vos prêtres la célèbrent pour vous et à vos intentions. Vous pouvez vous y unir par la prière :

- ⇒ En regardant la messe à la télévision sur KTO ou France 2 à 11h. Vous pouvez aussi utiliser la liturgie familiale préparée par don Martin-Jacques pour chaque dimanche.
- ⇒ Par la pratique de la communion spirituelle. Pour cela, vous pouvez utiliser la prière rédigée par Mgr Centène :

Prière pour la communion spirituelle :

Seigneur Jésus, je crois fermement que Tu es présent dans le Saint Sacrement de l'Eucharistie. Je T'aime plus que tout et je Te désire de toute mon âme. « Après toi languit ma chair comme une terre assoiffée » (psaume 62)

Je voudrais Te recevoir aujourd'hui avec tout l'amour de la Vierge Marie, avec la joie et la ferveur des saints.

Puisque je suis empêché de Te recevoir sacramentellement, viens au moins spirituellement visiter mon âme.

En ce temps de carême, que ce jeûne eucharistique auquel je suis contraint me fasse communier à Tes souffrances et surtout, au sentiment d'abandon que Tu as éprouvé sur la Croix lorsque Tu t'es écrié : « Mon Dieu, mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ».

Que ce jeûne sacramental me fasse communier aux sentiments de Ta Très Sainte Mère et de Saint Joseph quand ils T'ont perdu au temple de Jérusalem, aux sentiments de Ta Sainte mère quand elle Te reçut, sans vie, au pied de la Croix.

Que ce jeûne eucharistique me fasse communier aux souffrances de Ton Corps mystique, l'Église, partout dans le monde où les persécutions, ou l'absence de prêtres, font obstacle à toute vie sacramentelle.

Que ce jeûne sacramental me fasse comprendre que l'Eucharistie est un don surabondant de Ton amour et pas un dû en vue de mon confort spirituel.

Que ce jeûne eucharistique soit une réparation pour toutes les fois où je T'ai reçu dans un cœur mal préparé, avec tiédeur, avec indifférence, sans amour et sans action de grâce.

Que ce jeûne sacramental creuse toujours davantage ma faim de Te recevoir réellement et substantiellement avec Ton corps, Ton sang, Ton âme et Ta divinité lorsque les circonstances me le permettront.

Et d'ici là, Seigneur Jésus, viens nous visiter spirituellement par Ta grâce pour nous fortifier dans nos épreuves.

Maranatha, viens Seigneur Jésus.

3- Mettre Dieu au centre de la journée en lui donnant du temps

Voici trois manières possibles de le vivre :

1/ Prier un ou plusieurs offices de la Liturgie des Heures (laudes, vêpres, complies, etc.). Vous trouverez les offices dans le *Prière du Temps Présent* ou ici : www.aelf.org

2/ Prier le chapelet. Simple et fructueux !

3/ Vivre une *lectio divina*, un temps de prière autour de la Parole de Dieu.

Vous trouverez les textes du jour dans *Magnificat, Prions en Église, Parole et Prière*, dans un missel ou encore ici : www.aelf.org (un support papier est préférable).

Comment vivre un temps de lectio divina ?

- ⇒ Dire une brève prière à l’Esprit Saint
- ⇒ Lire attentivement le texte au moins deux fois.
- ⇒ Se poser une 1^{ère} question : *Que dit le texte* ? De quoi ça parle ? Il s’agit de comprendre le sens littéral. Se donner du temps en silence pour y répondre.
- ⇒ Se poser une 2^{nde} question : *Que ME dit le texte à MOI* ? Comment ce texte rejoint-il ma vie ? Comment l’éclaire-t-il ? Quel est le message personnel que le Seigneur veut m’adresser à travers cette Parole ? C’est le moment le plus important de la *lectio divina*. Se donner du temps en silence pour répondre, en invoquant régulièrement l’Esprit Saint.

Si l’on est plusieurs sous le même toit, il est très louable de vivre ensuite un temps de partage : faire un tour de table pour partager aux autres le fruit de notre méditation. N’ayez pas peur ! Ce n’est jamais ridicule et vous découvrirez avec émerveillement combien la Parole de Dieu résonne différemment chez les uns et les autres.

Je reste à votre disposition. N’hésitez pas à me contacter au 06.52.76.39.86.

Bon et saint dimanche !

Don Emmanuel +