

POUR SE PRÉPARER À RECEVOIR L'EUCHARISTIE...

La communion eucharistique est un acte important, dans lequel le Seigneur veut se donner à nous et nous unir à Lui. Nous ne serons jamais assez dignes ou assez prêts pour un tel sommet, mais il est tout de même important de s'y préparer pour avoir le cœur le plus ouvert possible à la présence et au don actif de Dieu !

Voici quelques petites suggestions (qui peuvent bien sûr être adaptées selon chacun et chacune).

1) Choisir un temps, un lieu qui nous aide à nous recueillir

Commencer par se ménager un moment de calme, de silence. Pourquoi ne pas en profiter pour aménager un « coin prière » chez moi, s'il n'existe pas encore ? Une icône, un crucifix, une petite statue ou image de la Vierge, une Bible,... A moi de m'ingénier pour trouver ce qui va m'aider à me relier au Seigneur.

Aller chercher les textes du jour avant de commencer (par exemple sur le site aelf.org, dans l'onglet « La messe »)

2) Se mettre en présence de Dieu

Je peux trouver un signe préparatoire qui m'aide à entrer dans la prière, par exemple allumer une bougie, chanter un refrain, ... Ensuite, je m'installe dans une position suffisamment confortable pour que mon corps n'ait pas besoin de crier « stop » au milieu du temps de prière.

Je me mets en présence du Seigneur par le signe de la Croix. Je peux Lui demander de me guider au long de ce temps qui me prépare à Le recevoir.

3) Se reconnaître pécheur

La communion, c'est une rencontre entre le vrai Dieu et la personne humaine dans sa vérité... Le Christ n'est pas venu pour les bien portants ou pour ceux qui se croient juste, mais pour les malades et les pécheurs, afin de les guérir et les sauver. Il ne peut venir pour nous aujourd'hui que si nous reconnaissons que nous avons besoin de lui, que nous sommes ces malades et ces pécheurs assoiffés de salut.

Je peux par exemple prendre un petit temps de silence pour un rapide examen de conscience, puis réciter le « Je confesse à Dieu ».

4) Ecouter la Parole

Le Christ qui se donne à nous dans l'hostie consacrée se donne d'abord à nous dans sa Parole. Je prends le temps de lire, lentement, les textes du jour. Puis je reste un bon moment en silence, pour laisser la Parole « descendre » dans mon cœur. Quelques questions peuvent m'aider :

- Comment ce passage que je viens de lire « résonne » en moi ?
- Qu'est-ce qu'il me fait découvrir de Dieu ?
- Qu'est-ce qu'il me révèle peut-être sur moi-même, sur ma conduite ?
- Qu'est-ce qu'il me dit : encouragement, lumière, désir de conversion, ou autre ?
- Quelle question / réponse monte de mon cœur, que je peux offrir au Seigneur ?

5) Confesser sa Foi et se tourner vers le Père

La meilleure réponse à la Parole, c'est la foi. Je peux réciter le Credo, puis, dans cette confiance, remettre au Seigneur une intention que je porte particulièrement en ce moment, et lui présenter une action de grâce qui habite mon cœur.

Pour conclure ce temps de prière, je peux dire lentement le Notre Père, puis faire un signe de Croix.