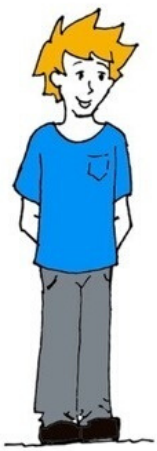


6 CONSEILS POUR BIEN VIVRE LA MESSE EN DIRECT DEPUIS CHEZ SOI



1 Si tu le peux, assiste à la messe en famille, avec tes parents, tes frères et sœurs. L'union fait la force! Et il est alors plus facile de se recueillir. Choisis la Messe dont l'heure convient le mieux à tous pour faciliter l'unité familiale.

2 Fais attention au lieu, au cadre. Par exemple, tu peux placer une Croix ou une image de la Sainte Vierge près de la télé ou de l'ordinateur.



3 ... Soigne ta tenue. Oublie le pyjama ou le survêtement. **Habile-toi comme si tu sortais :**)

4 Suis la Messe comme si tu étais dans ta paroisse : lève-toi pour la lecture de l'Évangile, mets-toi à genoux pour la Consécration, etc. Tous ces gestes sont importants pour vivre la Messe.

5 Au moment de la Communion, fais une **communion spirituelle**.

6 Prends ton temps. La Messe a une valeur exceptionnelle et nous avons tellement de choses à confier à Dieu en ce moment. Tu peux **prier quelques minutes après la Messe** pour les défunts, les malades, le personnel soignant, les autorités civiles et, bien entendu, pour l'Église, le Pape, nos évêques et ta paroisse.

**Communion spirituelle
récitée par st Josemaria**

"Je voudrais, Seigneur, te recevoir avec la pureté, l'humilité et la dévotion avec lesquelles ta très sainte Mère te reçut, avec l'esprit et la ferveur des saints."

