

Dimanche 14 juin : Fête du Saint Sacrement

**« Moi, je suis le pain vivant, si quelqu'un mange de ce pain,
il vivra éternellement. »**

Ce dimanche, nous célébrons un autre grand mystère du christianisme : celui du saint sacrement.

Voici une proposition pour un temps en famille, n'hésitez pas à l'adapter pour qu'il vous corresponde !

Écouter l'évangile de ce dimanche - Site AELF

Évangile selon saint Jean 6, 51-58

En ce temps-là, Jésus disait aux foules des Juifs : « Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel: si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement. Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour la vie du monde. » Les Juifs se querellaient entre eux : « Comment celui-là peut-il nous donner sa chair à manger ? » Jésus leur dit alors : « Amen, amen, je vous le dis : si vous ne mangez pas la chair du Fils de l'homme, et si vous ne buvez pas son sang, vous n'avez pas la vie en vous. Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour. En effet, ma chair est la vraie nourriture, et mon sang est la vraie boisson. Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui. De même que le Père, qui est vivant, m'a envoyé, et que moi je vis par le Père, de même celui qui me mange, lui aussi vivra par moi. Tel est le pain qui est descendu du ciel : il n'est pas comme celui que les pères ont mangé. Eux, ils sont morts ; celui qui mange ce pain vivra éternellement. »

Pour mieux entrer dans le texte :

De quoi avons-nous besoin pour vivre ?

Quelles sont les choses dont nous avons vraiment besoin ? Qui sont indispensables pour grandir ? Pour nous développer ? Pour nous sentir aimés ? (prendre un temps d'échange)

Nous voyons bien que la nourriture est un élément important dans la vie des hommes. Et que nous avons toutes sortes de faims et de soifs :

- notre corps a faim de nourriture
- notre intelligence a soif de savoir, de connaître, d'apprendre,...
- notre cœur a besoin d'amour, de paix, de joie, d'écoute...

Et notre âme, de quoi a-t-elle besoin ?

Elle a faim et soif de Dieu. Notre vie de baptisé est nourrie de la Parole de Dieu. Chacune des rencontres avec Dieu (à la messe, au caté, lors de la prière en famille,...) nous fait grandir dans la foi et l'amour.

Que sommes-nous appelés à vivre ?

Le Christ nous donne envie de grandir encore plus !

Jésus veut nous aider à nous débarrasser de ce qui est superficiel, de ce qui nous renferme égoïstement sur nous-mêmes.

De nombreuses expériences humaines nous font pressentir que nous sommes appelés à vivre de grandes et belles choses (pour chacun de ces exemples, chacun peut citer un moment qu'il garde en mémoire dans le fond de son cœur):

- les moments heureux
- les moments où l'on se dévoue, où l'on est utile
- les moments où l'on pardonne
- les moments où l'on se remet à espérer
- les moments où l'on partage ce que l'on a de plus précieux
- ... en un mot les moments où l'on aime et où l'on est aimé.

Le Christ, par l'Eucharistie, veut venir au plus intime de nos vies

Dans le pain et le vin consacrés, Jésus veut nous faire un don immense ! Il veut nous faire don de sa vie. Le Christ devient ce que nous sommes et nous devenons ce qu'il est. C'est un grand mystère ! Comme les juifs présents autour de Jésus ce jour-là, nous avons peut-être du mal à comprendre comment c'est possible. Cela dépasse notre intelligence !

Mais comme les disciples qui accompagnaient Jésus, nous sommes invités à croire Jésus, à lui faire confiance.

Pour mieux comprendre ce que c'est que communier :

<https://www.theobule.org/video/communier-c-est-manger-jesus/343>

Temps de prière :

Vous pouvez terminer ce temps par un moment de prière autour d'une bougie, d'une croix, ...

Commencez simplement par un beau et lent signe de croix

Chant : <https://www.youtube.com/watch?v=DtN--Vcl2sw>



TU FAIS TA DEMEURE EN NOUS**Paroles et musique : Communauté de l'Emmanuel (S.-M. Drouineau)****Refrain : Tu es là présent, livré pour nous.****Toi le tout-petit, le serviteur.****Toi, le Tout-Puissant, humblement tu t'abaisses.****Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.**

1. Le pain que nous mangeons, le vin que nous
buvons,
C'est ton corps et ton sang,
Tu nous livres ta vie, tu nous ouvres ton cœur,
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.

3. Unis à ton Amour, tu nous veux pour
toujours
Ostensoirs du Sauveur,
En notre humanité, tu rejoins l'égaré,
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.

2. Par le don de ta vie, tu désires aujourd'hui
Reposer en nos cœurs,
Brûlé de charité, assoiffé d'être aimé,
Tu fais ta demeure en nous, Seigneur.

Nous pouvons prendre quelques instants de silence pour dire à Jésus, dans le silence de notre cœur ou en partageant avec notre famille, que nous croyons en lui et que nous souhaitons qu'il vienne demeurer en nous.

Jésus, tu nous as dit : « Je suis le pain qui donne la vie éternelle »
Tes paroles me dépassent, elles sont si mystérieuses !
Mais je crois, Seigneur, tu peux tout !
Je crois en tes paroles, j'ai confiance en Toi.
Ce que tu dis, tu le réalises toujours.
Donne-nous Seigneur le Pain de ta Parole !
Donne-nous Seigneur, le Pain de ton Corps !
J'ai faim de Toi, Viens Jésus !

Nous pouvons dire, ensemble, la prière du « Notre Père » et n'oubliez pas de finir ce temps de prière par un beau et lent signe de croix.

Notre Père
Qui es aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié,
Que ton règne vienne,
Que ta volonté soit faite,
Sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,
Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés
Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du mal.
Car c'est à toi qu'appartiennent le règne, la puissance et la gloire,
Pour les siècles des siècles
Amen

Activité : faire du pain

Ingrédients :

- 500 g de farine à pain artisanale de campagne, tradition... au choix, voir plus bas
- 20 g de levure de boulanger fraîche en cube ou 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 1 pincée de sucre (facultatif)
- 250 à 300 ml d'eau environ selon la farine
- 1 cuillerée à café de sel



1. Délayer la levure de boulanger dans 30 ml d'eau tiède (40° environ) légèrement sucrée. La levure en sachet doit se réhydrater dans l'eau 15 mn environ
2. Dans une terrine, mélanger la farine, le reste de l'eau le sel avec 1 cuillère en bois, puis à la main pour obtenir une pâte ni trop molle ni trop ferme. Rajouter de l'eau au besoin par cuillerées (la quantité précise d'eau dépend de la farine!). Ajouter la levure en dernier et continuer à mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et ne colle plus aux parois (rajouter un peu de farine par pincées au besoin). Attention: Pour une bonne levée, la levure mise à la fin (ou au début) ne doit en aucun cas être en contact direct avec le sel ;-)
3. Travailler ensuite le pâton sur un plan de travail pendant 15 mn en l'écrasant avec la paume de la main et en le repliant plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte soit élastique
4. Mettre la pâte en boule dans la terrine farinée et la couvrir d'un torchon. Pour que la pâte lève vite (environ 1h), déposer la pâte dans un endroit tiède (par ex un four légèrement chauffé puis éteint ou fonction étuve!); sinon c'est plus long (4 à 5 h)
5. Quand la pâte a doublé de volume, la pétrir à nouveau sans la déchirer pendant 1 à 2 mn. Lui donner la forme désirée. Couvrir et laisser reposer 1h
6. Préchauffer le four à 250°C
7. Faire 4 à 5 incisions longitudinales au couteau bien aiguisé. Saupoudrer de farine. Enfourner et baisser à 230° C en n'oubliant pas de mettre une coupelle d'eau dans la lèchefrite
8. Cuire 30 mn environ et ne pas ouvrir la porte les 20 1ères mn. Laisser refroidir sur une grille

Dégustez !!

Regardez comme tous les ingrédients mis ensemble ne font plus qu'un ! Il est maintenant impossible de les séparer ou de les identifier.

Que serait la farine seule ? ou bien la levure ?