

## **Guide de l'adoration du Saint-Sacrement.**

« Ne pouvez-vous pas veiller une heure avec Moi ? ». L'une des plus fortes phrases de Jésus dans l'Évangile est cette question à ses apôtres à Gethsémani, quand il les trouve endormis. Ce que Jésus voulait, c'est qu'ils consacrent une heure de réparation pour combattre l'heure du mal.

### **Une rencontre personnelle**

La prière personnelle durant une heure devant le Saint Sacrement, exposé ou pas, consiste essentiellement en ceci : accompagner avec le cœur le Seigneur dans ses derniers moments, en cherchant à assimiler son amour. Une heure donc pour apprendre de Jésus, le remercier pour son sacrifice et répondre à son amour. En ce sens, l'adoration du Saint-Sacrement est la prolongation de la messe.

Être en présence du Saint-Sacrement, c'est en quelque sorte sortir pour nous réchauffer et bronzer au soleil ; de même que le soleil est la source naturelle de l'énergie qui donne la vie, ainsi Jésus dans le Saint-Sacrement est la source surnaturelle de tout amour et de toute grâce. Être en présence du Seigneur crée une amitié intime avec lui qui nous galvanise dans la vie – chose que ne parviennent pas à faire les études théologiques, par exemple. Nous devons connaître davantage Jésus-Christ, en savoir davantage sur Lui ; et pour cela, la relation personnelle avec Jésus est essentielle. Souvenons-nous que le verbe « connaître », dans le langage biblique, signifie « aimer ».

Passer une heure devant le Seigneur dans le Saint-Sacrement, c'est favoriser une rencontre personnelle et profonde avec Lui. Dans l'adoration, Jésus nous invite à nous rapprocher de Lui, à parler avec Lui, à Lui demander ce dont nous avons besoin et expérimenter la bénédiction de son amitié.

Cette heure d'adoration peut être offerte à diverses intentions, en particulier pour la conversion des pécheurs.

### **La nécessité du silence intérieur**

Il n'existe pas de feuille de route établie par l'Église pour cette heure d'adoration ; chacun peut suivre son cœur à ce moment-là. Cependant, il est bon de rappeler la nécessité du silence intérieur et du recueillement pour être en présence de Dieu, ainsi que l'importance de poser un acte de foi et de prendre conscience au début de l'adoration que Dieu est là, réellement présent.

Durant l'adoration, certaines dévotions sont particulièrement valables, par exemple lire l'Évangile et méditer sur le passage qu'on a lu ; prier le Chemin de Croix, réciter les mystères douloureux du chapelet ; lire et prier un texte de spiritualité, prier avec les psaumes etc.

De même, il est d'un grand profit spirituel de simplement se tenir en présence du Seigneur, lui tenir compagnie, s'identifier à Jésus, lui offrir sa souffrance personnelle pour laisser son réconfort toucher notre cœur et le remplir de paix intérieure, recevoir son inspiration divine pour nous éclairer dans les difficultés.

## Conseils pour l'heure de l'adoration eucharistique

Voici trois recommandations importantes à suivre lors de l'adoration eucharistique:

Être attentifs. Ne pas se laisser distraire. Éteindre le portable, par exemple.

Se rappeler : ce n'est pas une heure de lecture.

Être vigilant. Alternier les positions : s'asseoir, s'agenouiller, rester debout avec respect. L'important est de ne pas rester dans une situation confortable, au point de vous assoupir.

Comme il a été dit, il n'existe pas un « rituel » à suivre durant l'heure de l'adoration. Cependant, le fidèle peut prendre en considération les suggestions suivantes, que je pratique particulièrement et que je voudrais partager:

1. Faire le signe de croix.
2. Prière de préparation (spontanée ou existante).
3. Lecture spirituelle (à votre choix) et méditation.
4. Chapelet et/ou Chemin de Croix et/ou liturgie des heures.
5. Prière personnelle. Privilégier ce moment.
6. Communion eucharistique spirituelle (à l'aide d'une prière personnelle ou déjà existante).
7. Contemplation du Saint-Sacrement.
8. Louanges de réparation pour les offenses.
9. Prière finale (personnelle ou déjà existante).
10. Signe de croix.

Dans la prière personnelle (point 5), qui est le moment central, plus que de parler avec le Seigneur, il est important de créer un temps de silence, car le silence peut ouvrir un espace intérieur au plus intime de notre cœur, qui permet l'action de Dieu, qui fait que sa Parole demeure en nous, afin que l'amour pour Lui plonge ses racines dans notre esprit, dans notre cœur et soit la motivation de notre vie.

Dans l'adoration eucharistique, le plus important est de se laisser aimer et embrasser par le Seigneur à chaque instant, autrement dit entrer dans son intimité.