

## COMMENT PRIER DEVANT LE SAINT SACREMENT

Il y a quelques années, j'étais invité par un oncle pour aller passer quelques jours au Mexique. Je faisais alors des études au Texas et je me suis dit : pourquoi pas ? Mais lorsque j'étais dans l'avion, je pris soudain conscience que je n'avais pas de Visa pour entrer dans le pays. En débarquant de l'avion, je vis un homme avec un panneau sur lequel figurait mon nom. Je trouvais cela étrange, mais je me souvenais alors que mon oncle avait prévu de m'envoyer quelqu'un me chercher à l'aéroport. Il examina mon passeport et fit la grise mine, puis me dit de le suivre. C'est alors qu'on prit un trajet inhabituel et finalement je pus sortir de l'aéroport avec mon passeport qui venait d'être tamponné du visa manquant.

Je raconte cette petite aventure, car elle peut nous aider à mieux comprendre la grande aventure de notre relation avec Jésus présent au Saint Sacrement. Vous voyez, comme je ne pouvais sortir seul de l'aéroport, faute de Visa, de la même manière, on ne peut adorer et glorifier notre Seigneur au Saint Sacrement seul, avec nos propres forces. Et comme mon oncle m'avait envoyé quelqu'un pour m'aider à sortir sans difficulté de l'aéroport, le Père céleste nous envoie la Sainte Vierge pour nous apprendre et nous aider à adorer son Fils Jésus en esprit et vérité.

Puisque Marie était la première et parfaite adoratrice de Jésus, la seule qui ait vraiment glorifié le Père par son amour pour Jésus, il est tout naturel de demander, d'implorer notre Mère de nous enseigner à adorer, de venir adorer avec nous son Fils aujourd'hui au Saint Sacrement. Ainsi, nous unissons notre amour pour Jésus à la louange et l'amour parfait de Marie. Jésus accepte notre heure d'adoration comme si c'était Marie elle-même qui priait. Peu importe la faiblesse de notre foi ou la pauvreté de notre amour, Marie nous place dans son Cœur et Jésus accepte notre heure comme si elle provenait directement du Cœur même de sa Mère. Le Cœur immaculé de Marie supplée à ce qui manque à notre propre cœur. Si notre foi et notre amour pour Jésus sont faibles, si nous sommes distraits et peu conscients de la présence réelle de Jésus, alors avec l'aide Marie, nous adorerons avec sa foi, avec son Cœur, avec sa tendresse et nous apporterons à Jésus la gloire que Marie lui a apporté lors de sa première adoration à Bethléem.

Avez-vous déjà remarqué que les personnes qui aiment beaucoup Marie aiment aussi beaucoup Jésus au Saint Sacrement. Et de même ceux qui aiment beaucoup le Saint Sacrement ont un amour particulier pour Marie. Car le Sacré Cœur de Jésus et le Cœur immaculé de Marie battent à l'unisson. Dès le moment où le Verbe pris chair sous le Cœur de Marie, une relation d'amour continuelle commença entre ces deux Cœurs, sous l'influence du Saint Esprit, au point qu'ils battent ensemble et sont remplis des mêmes sentiments et des mêmes désirs. Et le pape nous dit « *La piété du peuple chrétien a toujours vu un lien profond entre la dévotion à la Sainte Vierge et le culte de l'Eucharistie : Marie conduit les fidèles à l'Eucharistie.* » (*Mater Redemptoris*) On ne peut séparer ces deux Cœurs, on ne peut aimer l'un sans l'autre. La bienheureuse Dina Bélanger, au Québec avait la vision suivante : « *Notre Seigneur, Homme-Dieu, me fit voir son Cœur adorable, dans l'Hostie sainte. Son Cœur et l'Hostie étaient parfaitement unis, tellement l'un dans l'autre que je ne puis pas expliquer comment il m'était possible de les distinguer l'un de l'autre. De l'Hostie émanait une immensité de rayons de lumière. De son Cœur jaillissait une immensité de flammes, lesquelles s'échappaient comme en torrents pressés. La très sainte Vierge était là, si près de Notre Seigneur qu'elle était comme absorbée par Lui, et pourtant, je la voyais distinctement de Lui... Toutes les lumières de l'Hostie et toutes les flammes du Cœur de Jésus passaient par le Cœur immaculé de la très sainte Vierge.* »

Quand nous prions le Rosaire devant le Saint Sacrement, nous aimons Jésus avec le Cœur de Marie. Quand nous prions le Rosaire devant Jésus au Saint Sacrement, nous offrons à Jésus la parfaite adoration de Marie. Puisque Marie est "comblée de grâces", chaque 'je vous salue marie' ouvre notre âme aux grâces précieuses qui enrichissent notre esprit, augmentent nos vertus, et nous conduisent à une union plus profonde avec le Cœur eucharistique de Jésus. Les Cœurs de Jésus et de Marie forment une union si parfaite qu'à chaque 'Je vous salue Marie', nous entrons en communion avec l'esprit même de Jésus comme un 'souffle spirituel' d'inspiration divine qui vivifie notre âme.

Jésus est venu dans le monde par Marie, et c'est seulement par Marie que nous pouvons voir Jésus, avec les yeux de la foi, sur la terre, au Saint Sacrement, ici avec nous maintenant, l'Emmanuel, Dieu avec nous. Lorsque l'archange Gabriel est apparu à Marie et lui a annoncé qu'elle allait devenir la mère de Jésus, sa réponse fut « *comment cela est-il possible, je ne connais pas d'homme ?* » Et pour beaucoup de personnes, lorsque nous leur présentons l'enseignement de l'Eglise et la doctrine de la transsubstantiation, ils disent de même « *Comment est-ce possible ?* » La réponse que l'ange a donnée à Marie, elle qui allait devenir la Mère de Jésus, est la réponse qui explique comment le pain devient le corps du Christ et le vin devient le précieux sang du Christ. L'ange a dit,

« *l'Esprit Saint viendra sur toi et la puissance du Très Haut te prendra sous son ombre* » Et dans ce même magnifique passage nous lisons « *car rien n'est impossible à Dieu.* » Ce qui se passe à la Sainte Messe est exactement pareil. De même que le Saint Esprit est descendu sur la Vierge Marie et la puissance du Très Haut l'a pris sous son ombre, c'est le même Esprit qui descend sur l'autel, sur les dons, sur le prêtre qui prend le pain et le change en le corps du Christ et le vin en sang du Christ. Et le Concile Vatican II définit la sainte Messe comme le renouvellement du parfait sacrifice de Jésus sur la croix. C'est Marie qui nous apprend à aimer, à apprécier et à adorer le Verbe incarné de Dieu. Par la Vierge Marie, l'évangile de St Jean dit, « *le verbe pris chair, et habita parmi nous* ». C'est de même, par Marie, dans sa maternité spirituelle, que nous reconnaissons, dans la foi, la présence de Jésus au Saint Sacrement. Par Marie, nous contemplons le Christ qui continue de s'incarner au Saint Sacrement, lui qui habite parmi nous aujourd'hui dans la Sainte Eucharistie.

En méditant les mystères du chapelet, l'âme contemple les principaux événements de la vie de Jésus. Or ces événements ne sont plus de simples événements, ils deviennent des mystères et sont rendus présents par l'Eucharistie. Le pape Léon XIII disait que l'Eucharistie est la continuation de l'incarnation du Christ sur terre. En d'autres mots, tous les mystères de la vie de Jésus ne sont pas figés dans le passé, mais dans l'Eucharistie, le Saint Esprit nous les rend présents. L'Eucharistie continue, actualise et rend présent les vingt mystères du Rosaire, ainsi que tous les autres mystères de la vie de Jésus. Les évangiles ne présentent pas des histoires terminées, appartenant au passé, où quelques personnes privilégiées ont eu la chance de côtoyer Jésus, mais au contraire, nous pouvons tous, dans l'Esprit, vivre et participer à ces histoires décrites dans la Bible, car par l'Eucharistie, le Christ continue et achève les mystères de sa vie. Jean Chrysostome, au IV<sup>ème</sup> siècle prêchait sur le Corps du Christ ainsi : « *Combien y en a-t-il aujourd'hui qui disent : 'Comme j'aimerais voir le corps du Seigneur, son visage, ses habits, ses chaussures !' Mais c'est lui-même que vous voyez, que vous touchez, que vous mangez. Vous désirez voir ses habits, et le voici lui-même qui se laisse non seulement voir, mais encore toucher, manger, et recevoir au-dedans de vous.* »

Quand vous venez au Saint Sacrement, vous venez à Bethléem. Là vous trouvez la Sainte Vierge avec Joseph et les bergers en adoration devant le nouveau-né Jésus sous les myriades d'anges. Vous unissez votre adoration à celle des mages qui furent prêts à parcourir des régions et contrées entières dans le froid, la fatigue simplement pour adorer le même Jésus que nous avons au Saint Sacrement. Notre privilège de venir l'adorer aujourd'hui est aussi grand que celui de Marie, de Joseph, des bergers et des mages car Jésus continue son incarnation sur terre. Ici, Jésus nous donne Son Cœur éperdu d'amour pour nous. L'Eucharistie est la continuelle expression de l'amour pur et parfait de Dieu pour l'homme. Le Verbe se fait chair de nouveau et demeure parmi nous, voilé sous les espèces de l'Hostie Sacrée, où le même Jésus, nouveau-né à Bethléem il y a deux mille ans est véritablement, réellement, corporellement et personnellement présent pour nous au Très Saint Sacrement. Ne prêtons pas attention à la pauvre condition de notre âme, comme Marie n'a pas prêtée attention à la condition froide et misérable de l'étable, pour que notre esprit, comme celui de Marie, trouve sa joie en Dieu son Sauveur.

En venant au Saint Sacrement, nous venons au temple où Marie consacre son Fils au Père. Là demandons à Marie de nous consacrer et de nous présenter au Sacré Cœur de Jésus. Renouvelons notre consécration à Marie. La prophétie de Siméon sur le rejet de Jésus se perpétue aujourd'hui car Jésus est si oublié, négligé et ignoré au Saint Sacrement, comme son incarnation et sa croix constituaient une pierre d'achoppement pour ceux qui ne comprenaient pas le plan de salut de Dieu il y a deux mille ans.

Pour vous les jeunes, en allant au Saint Sacrement, vous rencontrez le Jésus de votre age, qui a connu les mêmes désirs, les mêmes inquiétudes, et qui connaît mieux votre cœur que vous-mêmes. Si vous avez des difficultés dans les études, avec vos amis, en famille, des inquiétudes sur le sens de la vie, déchargez-les aux pieds du Seigneur et ressentez la douce paix qui provient du même Jésus qui dit dans les évangiles « *De toute votre inquiétude, déchargez vous sur le Seigneur. C'est ma paix que je vous donne.* »

Si vous êtes fiancés ou jeunes mariés, en allant au Saint Sacrement, vous êtes en présence de Jésus aux noces de Cana. Il manquait du vin et vous savez que, dans la Bible, le vin symbolise l'amour. Cela voulait dire que l'amour du jeune couple de Cana manquait d'intensité, d'abondance. Et Jésus change l'eau en vin, comme il renouvelle l'amour humain par l'amour divin. Et le vin fut de bien meilleure qualité et en bien plus grande quantité. Au Saint Sacrement, Jésus renouvelle votre amour par son amour. Il accomplit sa promesse « *J'oterai de toi le cœur de pierre et je te donnerai un cœur de chair.* » Si vous avez soif d'amour divin, Jésus dit de nouveau comme à la Samaritaine : « *Si tu savais le don de Dieu* » « *vous tous qui avez soif, venez vers l'eau, même si vous n'avez pas d'argent, venez, achetez et mangez; venez, achetez sans argent, sans payer, du vin et du lait.* » « *Si*

*quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi, et qu'il boive, celui qui croit en moi ! selon le mot de l'Écriture : De son sein couleront des fleuves d'eau vive. »*

En allant au Saint Sacrement, vous allez à Jésus qui guérit les foules. Jésus vous dit au Saint Sacrement : “ Si votre corps est affaibli ou malade, ne prenez-vous pas le temps de recourir au médecin qui doit vous guérir?... Venez donc à Celui qui peut rendre à votre âme la force et la santé, et donnez une aumône d’amour à ce Prisonnier divin qui vous attend, vous appelle et vous désire...” “ Si vous êtes malades, il est votre médecin, venez à Lui, Il vous guérira. Si vous avez froid, venez à Lui, Il vous réchauffera. C’est en Lui que vous trouverez le repos et la félicité. Ne vous éloignez donc pas de Lui, car Il est la Vie, et lorsqu’Il vous demande de Le consoler, ne Le blessez pas par un refus...” ”

Jésus disait à Josefa Menendez : “ Si vous voulez le bonheur, Je le suis. Si vous cherchez la richesse, Je suis la richesse infinie. Si vous désirez la paix, Je suis la Paix. Je suis la Miséricorde et l’Amour! ” “ Cependant, Je suis au tabernacle toute la nuit et J’attends cette âme... Je désire avec ardeur qu’elle vienne Me recevoir... qu’elle Me parle avec une confiance d’épouse... qu’elle M’expose ses peines, ses tentations, ses souffrances... qu’elle Me demande conseil et qu’elle sollicite la grâce dont elle a besoin pour elle ou pour d’autres... Demande à mon Cœur s’Il ne désire pas de toi quelque chose de plus pour Le consoler...” “ L’Eucharistie est l’invention de l’Amour. Elle est la Vie et la Force des âmes, le Remède à toutes les faiblesses, le Viatique pour le passage du temps à l’éternité. Les pécheurs retrouvent en Elle la vie de leur âme... les tièdes, la véritable chaleur... les fervents, le repos et l’épanouissement de leurs désirs... les parfaits, DES AILES POUR S’ELEVER de plus en plus vers la perfection... les âmes pures, le miel très doux dont elles font leur aliment délicat. ”

Le pape nous dit qu’au Saint Sacrement, ces paroles de Jésus sont accomplies : « Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi je vous soulagerai. Chargez-vous de mon joug et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez soulagement pour vos âmes. Oui, mon joug est aisé et mon fardeau léger. » Oui, au Saint Sacrement, nous nous mettons à l’école de Jésus. Nous apprenons de son Cœur. Qui n’est pas émerveillé par l’humilité de Jésus dans l’Eucharistie. Il est l’Agneau de Dieu, sans tache qui se donne à nous dans une vulnérabilité extrême. Qui n’est pas émerveillé par sa pauvreté au Saint Sacrement. Il est aussi pauvre et vulnérable que le bébé dans le ventre de sa mère. Bien que très pauvre dans son mode de présence, il se décrit lui-même comme une fontaine débordante de richesses spirituelles. L’Écriture nous dit : Lui qui était riche, il se fait pauvre, par amour pour nous, se dépouillant de gloire et majesté, pour nous enrichir de sa grâce et nous revêtir de sa gloire (cf. 2 Cor 8, 9 ; Ph 2, 8) chaque fois que nous venons à lui au Saint Sacrement. Qui n’est pas bouleversé par le don de Jésus lui-même dans la sainte Eucharistie. Là il se donne tout entier, avec son Corps, son Sang, son Ame et sa divinité. Sainte Thérèse de Lisieux trouvait là, au Saint Sacrement, les vertus que Jésus lui demandait d’imiter. Elle écrit : « Tu vis pour moi caché dans une hostie, je veux pour toi me cacher o Jésus. » En contemplant la manière dont Jésus se cache dans le sacrement de l’Eucharistie, elle voulait elle aussi se cacher, être petite et prendre la dernière place. En d’autres mots, en contemplant comment Jésus se présente à nous dans l’Eucharistie, Thérèse trouvait le modèle de toutes les vertus qui ont fait d’elle cette grande sainte. L’adoration, c’est vraiment l’école des vertus, l’école de l’amour, de la miséricorde, l’école de Sacré Cœur. « Mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur. » (Mt 11, 29)

En venant au Saint Sacrement, vous êtes en présence de Jésus qui se donne en nourriture à la sainte Cène. Le pape nous dit que chaque visite au Saint Sacrement est une communion spirituelle au Corps et au Sang du Christ. Et Jésus disait à Josefa “ Je veux te révéler l’amertume dont fut abreuvé mon Cœur au moment de la Cène. Car si ma Joie fut grande à la pensée des âmes dont Je Me faisais l’Aliment et le Compagnon, et dont jusqu’à la fin des siècles Je recevrai les témoignages d’adoration, de réparation et d’amour... ma Tristesse ne fut pas moindre à la vue de tant d’autres qui Me délaisseraient ou ne Croiraient même pas à ma Présence réelle. ” “ Ah, comme Je vis en ce moment les sacrilèges, les outrages et les abominations sans nom qui se commettraient contre Moi... Combien d’heures... combien de nuits, Je resterais seul au tabernacle!... et que d’âmes repousseraient les appels pleins d’amour que Je leur adresserais de cette demeure!...” ”

En venant devant le Saint Sacrement, vous êtes aussi en présence de Jésus pendant sa passion et sur la croix. Là, vous répondez directement à son appel : “ N’avez-vous pas eu la force de veiller une heure avec moi ? ” (Mc 14 37) Lorsque Jésus agonisait sur la croix, il a pardonné les péchés du bon larron qui se trouvait sur une autre croix. La miséricorde de Dieu se déverse à la croix. La miséricorde du Cœur de Jésus dans l’Eucharistie est inépuisable. Le Saint Sacrement est la miséricorde personnifiée. Il brûle du désir d’attirer les âmes à lui pour leur donner son pardon. Quel que soit le poids de nos fautes, Jésus ne nous reprochera rien et ne nous les jettera pas à la figure mais il les lavera dans le sang de ses plaies. D’ailleurs, Jésus n’a pas sauvé le monde par ses miracles, ses guérisons ou ses enseignements, mais bien lorsqu’il était cloué sur la croix, « sans rien faire ». C’est à ce moment

là qu'il faisait le plus, c'est là qu'il a sauvé le monde. De même, ce n'est pas notre activisme qui sauvera le monde, mais plutôt notre union au Christ crucifié, rendu présent ici au Saint Sacrement. L'Eucharistie est vraiment le mémorial de la passion du Christ. Comme Jésus disait à Marthe à propos de Marie qui avait choisi la meilleure part en restant à ses pieds à l'écouter, l'Eglise nous encourage fortement à passer du temps en adoration devant le Saint Sacrement.

Enfin, en venant devant le Saint Sacrement, nous sommes en présence de Jésus ressuscité. Par notre adoration nous sommes éternellement transformés et glorifiés pour toute l'éternité en l'image même du Christ. Saint Paul dit dans la lettre aux Corinthiens : *« Et nous tous qui, le visage découvert, contemplons comme en un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en cette image, allant de gloire en gloire, comme de par le Seigneur qui est esprit. »* (2 Cor 3 18) L'Eucharistie, c'est le corps du Christ ressuscité avec toute la puissance de sa résurrection. Comme le soleil est la source de toute lumière, le Saint Sacrement est la source de toute grâce et de tout amour. Comme disait le Père Eymard, « heureuse âme qui sait trouver Jésus en l'Eucharistie et en l'Eucharistie toute chose. »

Même si vous pensez ne pas pouvoir bien prier, car vous êtes facilement distrait, Jésus veut que vous sachiez qu'il comprend cela... C'est naturel. Ce qu'il veut que vous compreniez est le surnaturel : qu'il vous aime tant que le simple fait de choisir de passer une heure avec lui en prière apporte à son Sacré Cœur une joie indescriptible ! Si vous êtes un apôtre de l'adoration de Saint Pierre ou comme on dit de 'l'adoration' (vous savez Saint Pierre s'était endormi au jardin des oliviers quand Jésus lui avait demandé de veiller avec lui), sachez que, même si vous vous endormez, vous avez fait la démarche dans la foi d'aller passer des moments avec Jésus. Jésus regarde votre bonne intention et se laisse profondément toucher par votre choix de le rencontrer malgré votre fatigue. On demande souvent quelle est la position corporelle préférable pendant l'adoration eucharistique. Prenez la position que vous préférez. Vous pouvez vous prosterner à genoux dans une adoration profonde comme les rois mages ; ou alors vous pouvez vous asseoir comme Marie, la sœur de Marthe aux pieds de Jésus ; vous pouvez aussi rester debout comme la Vierge Marie au pied de la croix. Ce que Jésus regarde c'est votre désir de l'aimer. Lorsque l'on fait une heure sainte, ce qui rend l'heure sainte, ce n'est pas tant ce que nous faisons, mais ce que Jésus fait en nous : il nous envoie l'Esprit Saint et sanctifie notre heure, notre journée et toutes nos actions.

J'aimerais dire deux mots sur les sécheresses que l'on peut rencontrer pendant l'adoration. Lors des premières adorations, le nouvel adorateur reçoit généralement des grâces très sensibles (bien-être, douceur, chaleur, sérénité, paix, etc...). Puis après quelques semaines, il se peut que cet adorateur ressorte de la chapelle d'adoration sans avoir l'impression qu'il s'est passé grand chose ou même qu'il ne s'est rien passé du tout. L'adoration a paru si longue et aucune grâce sensible n'a été ressentie. Et malheureusement, trop souvent le nouvel adorateur a le raisonnement suivant : « l'adoration était fructueuse pendant quelques semaines, maintenant c'est terminé, je ne ressens plus rien, je ferai bien de chercher le Seigneur autrement. » Et il arrête l'adoration. Que c'est triste...

Vous comprenez bien que Dieu encourage le nouvel adorateur dans son adoration par des grâces très sensibles au début. On a besoin de faire l'expérience de la tendresse de Jésus, de ressentir son amour. Mais après quelque temps, un danger survient : l'âme risque de préférer les consolations de Dieu au Dieu des consolations, en d'autres mots, l'âme risque d'adorer pour les grâces sensibles qu'elle reçoit plutôt que pour Dieu lui-même. Jésus disait à la Samaritaine : *« L'heure vient où les adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité, car tels sont les adorateurs que cherche le Père. »* Alors le Seigneur veut purifier notre adoration, pour nous faire passer d'une adoration 'trop sensible' à une adoration en 'esprit et vérité'. Au Saint Sacrement, Jésus se dépouille de sa gloire, de sa majesté, de tout ce qui touche nos sens et recherche des adorateurs qui vont l'aimer pour lui-même, pour son amour. Dieu peut donc enlever ses grâces sensibles pour pousser l'âme à rechercher le Seigneur pour lui-même et non pour ses grâces. Ne pensez pas alors, que le Seigneur ne réponde plus à vos prières ou ne vous bénisse plus, bien au contraire, mais il éprouve un peu l'âme pour la faire entrer dans une intimité bien supérieure. C'est alors que l'âme ressent une certaine sécheresse, une lassitude dans la prière. Et ceci peut être pénible, mais c'est bien-sûr le moment de ne pas laisser tomber, c'est le moment où Dieu nous purifie, c'est le moment de la persévérance dans la foi, c'est le moment où le Seigneur nous rapproche de son Cœur. Dans l'Ancien Testament, Dieu montra à Jacob une grande échelle entre le ciel et la terre. Chaque fois que nous voulons passer à un échelon supérieur de l'échelle, nous devons faire un effort. Cette impulsion vers le haut nous rapproche de Dieu. La vie spirituelle est cette grande échelle qu'il faut grimper dans la foi, l'espérance et la charité. Et atteindre un échelon supérieur nécessite un effort spirituel qui peut se traduire par une sécheresse ou un temps obscur pour la foi. Mais Dieu nous attend à chaque échelon, avec ses consolations et ses encouragements. Nous pouvons aussi comparer les sécheresses dans notre âme à un buisson en plein soleil. Plus le soleil rayonne de sa lumière et de sa chaleur, plus

le buisson se dessèche, plus facilement il sera embrasé. De même pour nous, plus l'Eucharistie, soleil spirituel de notre âme, rayonne sur nous, provoquant souvent des sécheresses, plus notre âme sera facilement embrasée par feu du Saint Esprit. Enfin, il faut nous rappeler ce principe : Tout faire comme si tout dépendait de nous, et prier pour tout comme si tout dépendait de Dieu.

L'heure d'adoration peut donc se passer comme vous le souhaitez, comme le Saint-Esprit vous inspire. Il n'y a pas de méthodes à suivre, pas d'étapes à parcourir pour que votre heure soit davantage appréciée par le Seigneur. La joie de Jésus est immense lorsqu'il nous trouve à ses pieds devant le Saint Sacrement. Jésus souhaite que tout le monde sache qu'une heure d'adoration est facile à faire, car Jésus est vraiment la personne la plus facile au monde à satisfaire. Vous pouvez utiliser un livre de prière, lire la Bible, prier le chapelet ou parler à Jésus, cœur à cœur comme avec un ami. Il se peut aussi que vous soyez si fatigués et accablés que vous ne vouliez rien faire si ce n'est de vous asseoir et vous reposer en ressentant la douce paix qui provient du simple fait d'être en présence de celui qui vous aime le plus, Jésus au Saint Sacrement, qui disait : *« De toute votre inquiétude déchargez-vous sur le Seigneur, car il prend soin de vous. C'est ma paix que je vous donne. »*

Quelle que soit votre manière d'adorer, il est tout de même bon de prendre au moins un quart d'heure de silence intérieur où vous vous laissez voir par le Seigneur. Vous laissez le Seigneur vous aimer, vous regarder, vous parler. Ce qui empêche le plus la grâce de fructifier en nous, c'est qu'à peine arrivé devant le Bon Maître, nous lui parlons tout de suite de nos péchés, nos misères, nos intentions. La tristesse amène la peine, le découragement et la souffrance. Commencez votre adoration par des actes d'amour et laissez l'Esprit Saint vous guider dans la prière. Ne rabachez pas au Seigneur du début à la fin une intention qui vous est particulièrement chère ou douloureuse. Dites-là lui une fois, placez cette intention dans son Cœur, puis faites lui confiance et recevez sa paix et sa joie.

Saint Eymard recommandait souvent pendant l'heure sainte une méthode que je souhaite résumer brièvement. Vous pouvez vous en inspirer si cela vous plaît. L'heure est divisée en quatre quarts d'heure qui peuvent suivre l'ordre suivant : adoration, action de grâce, réparation et supplication. Ce sont en effet les quatre fins de la messe qui sont prolongés dans l'adoration. L'adoration est une conversation entre l'âme et le Seigneur. Considérez cette heure comme une heure de paradis. Allez à votre adoration comme si vous alliez aux noces divines. Préparez vous à votre adoration pendant les heures qui la précède. Dites vous « il m'attend, il m'a invité ». Si l'heure est difficile, réjouissez-vous car c'est une heure privilégiée qui en vaut deux. Allez au Seigneur juste comme vous êtes. Si vous vous sentez indigne de le rencontrer, dites vous que notre Seigneur aime notre pauvreté et notre misère. C'est ce qu'il peut bénir, transformer. Parlez à Jésus dans la simplicité. Parlez à Jésus de ce qu'il aime, de son Père, vous réjouirez son Cœur. Parlez à Jésus de sa sainte Mère qu'il aime tant, de ses anges et saints. Le véritable amour ne regarde pas ce qu'il donne, mais ce que mérite le bien-aimé. En entrant dans la chapelle d'adoration, laissez à la porte tous vos soucis et commencez l'heure sainte par des actes d'adoration. Si vous commencez par l'amour, vous terminerez par l'amour. Offrez au Christ votre personne, vos actions, votre vie. Adorez le Père par le Cœur eucharistique de Jésus. Ensuite, après le premier temps d'actes d'adoration, faites une action de grâces pour tout ce que le Seigneur a fait pour vous. C'est l'hommage parfait à son infinie bonté. L'Eucharistie est elle-même une action de grâce parfaite. Remerciez le Père de vous avoir donné son Fils dans l'Eucharistie. Remerciez Jésus d'avoir institué ce don, par lequel votre ciel commence ici-bas. Remerciez le Saint-Esprit de rendre possible cette présence. Remerciez Jésus de son amour personnel, d'être venu du ciel pour vous personnellement, d'être votre consolateur, votre force. Remerciez d'avoir fait tant pour vous ouvrir les portes du ciel. Admirez les sacrifices qu'il s'impose dans son état sacramentel, la gloire qu'il cache pour ne pas vous éblouir, sa majesté voilée pour que vous osiez aller à lui, la tempérance de son Cœur pour que vous puissiez supporter son amour. Dans le troisième temps de l'adoration, faites réparation pour tous les péchés qui se commettent contre sa présence eucharistique. Quel tristesse pour Jésus de rester ignoré, abandonné, méprisé dans tant de tabernacles. Que peu de chrétiens croient en sa présence réelle, combien l'oublie, tout ceci car il s'est fait trop petit, trop humble pour nous témoigner son amour. Demandez pardon, faites descendre la miséricorde de Dieu sur le monde pour tous les crimes. Offrez lui toutes ses souffrances, tout le précieux sang qu'il a versé pour qu'il ne soit pas versé en vain, mais que ce sang soit répandu sur tous les pécheurs. Offrez lui la souffrance de sa Sainte Mère aux pieds de la croix. Enfin terminez votre adoration par une prière d'intercession, de supplication. Priez pour que son règne vienne, que les hommes croient en sa présence eucharistique. Priez pour les intentions du monde, pour vos propres intentions. Et finissez votre adoration par des actes d'amour et d'adoration.

Je souhaiterais terminer en partageant le souvenir d'un ami. Il traversait un jardin public et remarquait, assis sur un banc, un couple de personnes âgées qui se tenait l'un contre l'autre, absolument silencieux. Mon ami fut intrigué par leur attitude, par leur grande sérénité, leur paix intérieure et la simplicité de leur relation. Une heure

après, repassant près d'eux, ils étaient toujours là, sans bruit. C'est alors que mon ami, interpellé par leur silence, eut l'audace de demander à ces personnes si tout allait bien. Et le vieil homme lui dit « nous avons passé tant d'années ensemble, nous nous sommes tout dit. Tout ce qui compte pour nous c'est de rester l'un près de l'autre. » Ces deux personnes s'aimaient tant qu'elles n'avaient plus rien à se dire, et trouvaient leur joie en restant l'un à côté de l'autre, silencieux et en union de cœur. Voilà une bonne analogie sur l'adoration : ce cœur à cœur avec Jésus au Saint Sacrement, dans le silence, l'intimité, la tendresse. Les paroles ne sont pas nécessaires. Tout ce qui compte est la présence du bien-aimé, de l'autre. Et lui nous trouvons la paix. Comme nous lisons dans le Cantique des Cantiques nous pourrions dire : *« L'amour est fort comme la mort, la passion inflexible comme le Shéol. Ses traits sont des traits de feu, une flamme du Seigneur. Les grandes eaux ne pourront éteindre l'amour, ni les fleuves le submerger. Qui offrirait toutes les richesses de sa maison pour acheter l'amour, ne recueillerait que mépris. »* (Ct 8, 6) Cet amour nous attend au Saint Sacrement. Il ne peut se contenir, mais doit se donner.

Bonne Adoration...