

## Sens de l'adoration du Saint-Sacrement

L'adoration du Saint-Sacrement consiste dans la contemplation du Christ présent dans l'Eucharistie. C'est un dialogue intime avec Jésus. Prier devant le Saint-Sacrement exposé sur l'autel, c'est porter un regard de foi sur Jésus Christ réellement présent. C'est demeurer longuement en une conversation spirituelle, une adoration silencieuse et une attitude d'amour.

C'est un face à face avec le Christ, « Je l'avise et il m'avise » répondit simplement un paroissien » du Saint Curé d'Ars qui l'interrogeait sur ses nombreux et longs temps d'adoration. Jean-Paul II témoigne de l'adoration : " Il est bon de s'entretenir avec Lui et, penchés sur sa poitrine comme le disciple bien-aimé (Jn 13,25), d'être touchés par l'amour infini de son cœur. Bien des fois, [...] j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien ! "

L'adoration du Saint-Sacrement s'enracine dans la célébration de la messe et elle en est le prolongement. Par sa présence eucharistique, le Christ reste au milieu de nous comme celui qui nous a aimés et s'est livré pour nous.

# Dix Conseils pour vivre l'adoration

*Par le P. Philippe Blanc*

L'adoration du Saint Sacrement en dehors de la messe est une Tradition très ancienne dans l'Eglise. Notre Foi en la Présence réelle de Jésus dans l'Eucharistie en est le fondement :

1. Tu es entré dans cette église où tu rencontres Jésus dans la Présence Eucharistique... Entre maintenant dans ton coeur, dans la partie la plus intime de ton être...
2. C'est le silence autour de toi... Fais silence en toi. Fais taire toutes les voix qui sont en toi, ne cours pas après les pensées inutiles. Tes problèmes, tes préoccupations, tes angoisses, ne les garde pas pour toi, mais offre-les à Jésus. Pendant ce temps d'adoration, occupe-toi de Lui et Lui prendra soin de toi.
3. Pose ton regard sur Jésus Eucharistie... Commence à faire parler ton coeur, c'est-à-dire commence à aimer Celui qui nous a aimés le premier.
4. Évite de prononcer des prières seulement avec les lèvres sans t'arrêter sur les paroles que tu dis. Évite de lire des pages de l'Écriture les unes après les autres durant tout le temps de ta prière... Entre dans la prière du coeur. Choisis un verset de psaume, une phrase évangélique, une petite prière simple, et répète la avec le coeur, doucement et continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne ta prière.
5. Ne passe pas tout ce temps à te lamenter ou à demander seulement... Entre dans l'action de grâce, dans la reconnaissance. Au lieu de considérer ce qui te manque, rends grâce pour ce que tu es, pour ce que tu as.
6. Tu peux être pris par la fatigue ou la distraction... Courage, à peine t'en rends-tu compte, recommence la prière du coeur, doucement. Demande l'aide du Saint-Esprit pour qu'il te secoure dans ta faiblesse et qu'il devienne toujours plus ton maître intérieur.
7. Jésus est au centre de l'Église... Il veut être au centre de ton existence. En le regardant, apprends, peu à peu, à passer du "je" au "Tu", de la volonté de réaliser tes projets au désir et à l'accueil de Sa Volonté sur toi.
8. Il est exposé solennellement... Accueille la lumière qui émane de Sa Présence. Comme le soleil réchauffe, de même si tu t'exposes à Lui, Il pourra continuer à illuminer les ténèbres qui enveloppent ton coeur jusqu'à les dissiper complètement.
9. Il se cache sous les apparences simples et pauvres du pain... Il vient à toi. Pauvre, pour que tu puisses apprendre à accueillir tes pauvretés et celles de tes frères.
10. Tu es dans le silence, reste dans le silence... Marie, Étoile du matin et Porte du Ciel, est auprès de toi sur ton chemin, elle t'indique la route et t'introduit dans la chambre du Roi. C'est Elle qui te fera comprendre, dans le silence, qu'en regardant Jésus, tu découvriras la Présence de la Trinité en toi.

## Textes bibliques

Le chapitre 6 de l'Évangile selon saint Jean est appelé : discours sur le pain de vie. Il peut, par une lecture globale ou partielle alimenter notre prière devant le saint sacrement

### Jn 6, 35

Jésus disait à la foule : « Moi, je suis le pain de la vie. Celui qui vient à moi n'aura plus jamais faim ; celui qui croit en moi n'aura plus jamais soif ! »

### Jn 6, 51

En ce temps-là, Jésus disait à la foule : « 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'aurez pas la vie en vous. »

### Jn 6, 53-54

En ce temps-là, Jésus disait à la foule : « 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 aussi celui qui me mangera vivra par moi. »

Mais aussi

### Marc 14, 37

« Ne pouvez-vous pas veiller une heure avec Moi ? »

### Matthieu 11, 28

« Venez à Moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau et Moi je vous soulagerai. »

# Prières

Avec les papes :

Doux Jésus, caché sous les espèces eucharistiques,  
écoute nos humbles demandes, pour les présenter devant le trône du Très-Haut,  
accueille avec bienveillance les ardents désirs de nos cœurs. Illumine nos  
intelligences, soutiens notre volonté, renforce notre espérance  
et allume en nos cœurs la flamme d'un saint enthousiasme,  
afin que, dépassant nos limites et victorieux des difficultés,  
nous sachions te rendre un hommage digne de ta grandeur et de ta majesté, qui  
réponde à nos angoisses et à nos désirs. Amen.

(Pie XII)

Divin Rédempteur, Pain quotidien,  
Vie du monde, que ton règne vienne. Seigneur des seigneurs,  
Jésus Eucharistie, Pasteur plein de bonté, garde-nous du danger..  
Jésus, bon pasteur, Jésus, pain de vie,  
Jésus, notre unique nourriture, Sacrement d'amour,  
sauve ton peuple. Donne-nous le courage, ô Jésus béni. Amen.

(Saint Jean XXIII)

Demeure encore proche de moi, Seigneur.  
Tiens-moi la main pour garder le cap,  
Mais fais aussi que je tiens le cap en te tenant la main. Prends-moi comme je suis,  
Avec mes défauts et mes péchés,  
Mais fais-moi devenir comme tu le veux,  
Et que je veux aussi. Amen.

(Jean Paul 1er)

Seigneur Jésus, toi qui a visité et comblé de ta présence  
l'Eglise et l'histoire des hommes ;  
toi qui nous rends participant de la vie divine et nous fais goûter la joie de la vie  
éternelle  
dans l'admirable sacrement de ton Corps et de ton Sang, nous t'adorons et nous te  
bénédissons.

Nous tenant face à Toi, origine et amant de la vie,  
réellement présent et vivant au milieu de nous, nous te supplions (...)  
dans l'attente de la vie éternelle avec Toi, dans la communion de la bienheureuse  
Trinité. Amen.

(Benoit XVI)

## Autres :

### **Prière d'adoration bienheureux Jacques Albérion**

Jésus, l'adoration de ce jour est le lieu de la rencontre entre mon âme, tout mon être, et toi. Je suis la créature qui rencontre son Créateur;  
Le disciple devant le divin Maître;  
Le malade devant le Médecin des âmes;  
Le pauvre qui appelle à l'aide le Riche; L'assoiffé qui vient boire à la Source;  
Le faible devant le Tout-Puissant;  
L'homme tenté qui cherche un sûr abri; L'aveugle qui recherche la Lumière;  
L'ami qui vient trouver son ami fidèle;  
La brebis perdue que cherche le divin Berger; Le coeur égaré qui trouve le Chemin;  
Celui qui n'a pas encore reçu la lumière et qui trouve la Sagesse; L'épousée qui trouve l'Époux de son âme ; Le « rien » qui trouve le Tout;  
L'affligé qui trouve son Consolateur;  
Le quêteur qui trouve le sens de sa vie. Amen

### **Attribué à saint Thomas d'Aquin**

Divinité qui se cache ici, toi que j'adore,  
Voilée par ces ombres nues, une forme et rien d'autre,  
Vois, Seigneur, à ton service se tient ici un Cœur  
Perdu, entièrement perdu dans l'émerveillement du Dieu que tu es.  
Sur la Croix, ta divinité n'a pas fait signe à l'homme;  
Ici, ton humanité même échappe à l'oeil humain;  
Je confesse les deux, je crois en ces deux natures,  
Et je prie avec la prière du larron qui meurt.  
Je ne suis pas comme Thomas, je ne peux voir tes plaies,  
Mais tout comme lui, je t'appelle simplement mon Seigneur et mon Dieu; Que chaque  
jour, je m'accroche davantage à cette foi  
Chaque jour, fais-moi espérer davantage et aimer plus tendrement. Jésus, que je regarde  
ici voilé, Je t'en supplie, envoie-moi ce que je désire si ardemment,  
Un jour, te voir face à face en pleine lumière  
Et être béni pour toujours dans la vision de ta gloire. Amen

Nous venons à Toi, notre cher Seigneur, comme les Apôtres, en te disant: « fais grandir en nous la foi.» Fais-nous le don d'une foi solide et vivante, cette foi que tu es véritablement présent dans l'Eucharistie, une foi solide et vivante qui nous fasse vivre. Donne-nous cette foi admirable du centurion, qui t'a tellement émerveillé. Donne-nous la foi du disciple bien-aimé, pour te reconnaître et te dire: « C'est le Seigneur! » Donne-nous la foi de Pierre pour confesser: « Tu es le Christ, le fils du Dieu Vivant! » Donne-nous la foi de Marie-Madeleine qui tombe à tes pieds en larmes et qui te dit: « Rabbouni ! Maître! » Donne-nous la foi de tous les saints pour qui l'Eucharistie, c'était déjà le Ciel sur la terre. À chaque fois que nous recevons l'Eucharistie, à chaque fois que nous venons te visiter, fais grandir en nous la foi et l'amour, l'humilité et la vénération, et tout bien nous sera donné. Seigneur bien-aimé, fais grandir en nous la foi! Amen

# Chants

Comme l'argile se laisse faire  
Entre les mains agiles du potier,  
Ainsi mon âme se laisse faire,  
Ainsi mon cœur te cherche, Toi, mon Dieu.

## **Je viens vers Toi, Jésus.(4 fois)**

Comme une terre qui est aride  
Ainsi mon cœur désire ton Eau vive.  
Tu es la source qui désaltère :  
Qui croit en Toi n'aura plus jamais soif.

Comme un veilleur attend l'aurore  
Ainsi mon âme espère en Ta Parole.  
Car ta Parole est une lampe,  
Une lumière allumée sur mes pas. IEV12-21

## **Jésus me voici devant toi, tout simplement dans le silence, Rien n'est plus important pour moi, que d'habiter en ta présence.**

Avec des larmes dans les yeux, ou plein de joie sur le visage, Des projets fous ou dangereux, le cœur qui recherche un rivage.

Avec l'orage ou le ciel bleu, avec ce monde et ses naufrages,  
Ceux qui te prient ou bien tous ceux, qui restent sourds à ton message.

Quand viendra-t-il ton jour mon Dieu, où j'apercevrai ton visage, Tu seras là, c'est merveilleux, les bras ouverts sur mon passage.

Mon Père, mon Père, je m'abandonne à Toi,  
Fais de moi ce qu'il Te plaira.  
Quoi que Tu fasses, je Te remercie.  
Je suis prêt à tout, j'accepte tout.  
Car Tu es mon Père, je m'abandonne à Toi.  
Car Tu es mon Père, je me confie en Toi.

Mon Père, mon Père en Toi je me confie.  
En Tes mains je mets mon esprit.  
Je Te le donne le cœur plein d'amour.  
Je n'ai qu'un désir, T'appartenir.  
Car Tu es mon Père, je m'abandonne à Toi.  
Car Tu es mon Père, je me confie en Toi.

**Nous te rendons grâce pour tant de tendresse ! Tu donnes l'eau vive par ton cœur transpercé. Nous te bénissons, pour tant de merveilles ! Tu donnes la vie, tu donnes l'Esprit.**

Dieu, c'est toi mon Dieu,  
c'est toi que je cherche,  
toute ma chair après toi languit !  
Je veux ton amour pour guider ma vie, mon âme a soif, a soif de toi !

Quand je songe à toi, quand j'espère en toi, quand je t'appelle, toujours tu réponds !  
Alors je jubile en paix sous tes ailes,  
mon âme a soif, a soif de toi !

Et quand je te cherche, tu te laisses trouver. Rassasie-moi de ta présence !  
Je suis une terre altérée, sans eau,  
mon âme a soif, a soif de toi !

Mes lèvres diront sans fin ton éloge, toute ma vie je veux te bénir,  
je veux à ton nom élever les mains, mon âme a soif, a soif de toi !

**En toi j'ai mis ma confiance O Dieu très saint,  
Toi seul est mon espérance Et mon soutien ;  
C'est pourquoi je ne crains rien, J'ai foi en toi, ô Dieu très Saint. (bis)**

Ame du Christ, sanctifie-moi, Corps du Christ, sauve-moi,  
Sang du Christ, enivre-moi,  
Eau du côté du Christ, lave-moi.  
Passion du Christ, fortifie-moi,  
O bon Jésus, exauce-moi,  
Dans tes blessures cache-moi,  
Ne permets pas que je sois séparé de toi.  
De l'ennemi défends-moi,  
A ma mort, appelle-moi,  
Ordonne-moi de venir à toi,  
Pour qu'avec tes saints je te loue.  
Dans les siècles des siècles, ainsi-soit-il.

# ADORATION EUCHARISTIQUE

