



Petit guide pour l'Adoration

Basilique du Sacré-Cœur de Montmartre

Sanctuaire de l'Adoration et de la Miséricorde divine

Conseils pour l'adoration du Saint Sacrement



L'adoration prolonge la messe et permet de rencontrer le Christ réellement présent dans l'Eucharistie. De la même manière qu'il est bon de se préparer avant d'aller à la messe, nous avons tout intérêt à nous préparer pour bien vivre le temps d'adoration. Voici 7 attitudes spirituelles pour nous aider à prier pendant l'Adoration.

1^{er} attitude : se tourner vers Jésus

Depuis le péché originel, l'homme est centré sur lui-même. Il faut donc faire l'effort de se tourner vers Jésus qui est vraiment là.

Notre corps nous aide à prier : nous nous mettons en présence du Christ en faisant le signe de croix, tournés vers le Saint Sacrement, à genoux ou dans une position respectueuse etc.

Nous pouvons dire dans notre cœur à Jésus : « Je crois en Toi, j'espère en Toi, je veux t'aimer et t'adorer, grandir dans ton amour. Je sais que Tu es là. »

Il s'agit peu à peu d'ouvrir son attention à Jésus, pour que l'adoration soit un véritable cœur à cœur avec Lui.

2^{ème} attitude : être avec Lui, tout simplement

L'amour de Jésus est simple. Jésus nous demande d'être simple avec Lui, de Lui parler spontanément avec notre cœur. Ce qui compte, c'est de donner de notre temps à Jésus.

Il est possible de s'aider de ce livret ou de la Bible, à condition qu'ils ne deviennent pas un obstacle ou une fuite devant la difficulté de la prière.



3^{ème} attitude : se laisser accueillir par Jésus avec notre pauvreté

Jésus nous attend et nous accueille tel que nous sommes, avec notre pauvreté, notre manque de vertu et d'amour, notre incapacité à aimer, à prier. Quelle merveille ! Plus nous sommes pauvres, plus Jésus peut nous remplir. Dieu attend de nous le silence, l'abandon à sa toute-puissance, l'attention aimante, notre fidélité, notre persévérance.

4^{ème} attitude : laisser Jésus travailler nos cœurs

Pendant l'adoration, Jésus touche et travaille les cœurs. Adorer, c'est se laisser aimer, transformer, évangéliser. C'est un processus de conversion graduelle.

Il y a ce double mouvement dans l'adoration : nous donnons notre temps à Jésus, mais ensuite, c'est lui qui agit. Pendant l'adoration, Jésus nous fait don de sa paix, de sa lumière, de sa vie, de sa présence pour que nos vies changent.



5^{ème} attitude : déposer nos soucis aux pieds de Jésus

Nos soucis, peuvent être un obstacle à l'adoration mais Jésus est là au cœur de nos épreuves.

En lui faisant confiance, nous sommes transformés, prêts à affronter nos difficultés avec Lui.

Une fois nos soucis confiés, nous pouvons petit à petit nous abandonner au Christ.



6^{ème} attitude : regarder le Christ et se laisser regarder par Lui

Se laisser regarder, c'est se laisser aimer. Jésus est là, il nous regarde.

Nous aussi, posons nos yeux sur Jésus-Hostie, contemplons-le, longuement. Regarder le Christ nous donne de la force et purifie notre cœur, notre regard, notre âme. En contemplant régulièrement Dieu, on devient peu à peu semblable à Lui.

7^{ème} attitude : accepter la sécheresse et l'aridité de la prière

La vie de prière est une vie de foi et non de ressenti. S'ennuyer et ne rien ressentir pendant l'adoration ne veut pas dire qu'il ne se passe rien.

Lorsque le temps d'adoration nous semble long et inutile, nous pouvons être tenté de partir avant la fin. Il est vraiment important de résister à la tentation et de tenir bon comme preuve de notre foi et de notre amour pour le Seigneur.

Notre fidélité permet à Jésus d'accomplir son projet d'amour en nous.



Adorer, c'est quoi ?



Textes du Pape François

« Regarder le visage de Dieu, mais surtout se sentir regardés. Le Seigneur nous regarde : il nous regarde le premier. Quand je vais prier, le soir, devant le Seigneur, parfois j'ai un peu sommeil. Mais lui me comprend. Et je sens un grand réconfort quand je pense qu'il me regarde. Nous, nous pensons que nous devons prier, parler, parler, parler...Non ! Laisse-toi regarder par le Seigneur. Quand c'est lui qui nous regarde, il nous donne de la force et nous aide à témoigner de lui, nous sentons que Dieu nous tient par la main. »

Adorer, c'est traverser

« **Adorer**, c'est accomplir un exode depuis l'esclavage le plus grand, celui de soi-même.

Adorer, c'est mettre le Seigneur au centre pour ne pas être centrés sur nous-mêmes.

Adorer c'est remettre les choses à leur place, en laissant à Dieu la première place.

Adorer, c'est mettre les plans de Dieu avant mon temps, mes droits, mes espaces.

Adorer c'est accueillir l'enseignement de l'Écriture :

« C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras » (Mt 4, 10).

Adorer, c'est vivre l'Alliance

Adorer c'est se sentir appartenir à Dieu.

Adorer C'est lui dire "tu" dans l'intimité, c'est lui apporter notre vie en lui permettant d'entrer dans nos vies.

Adorer, c'est faire descendre sa consolation sur le monde.

Adorer, c'est découvrir que, pour prier, il suffit de dire :

« Mon Seigneur et mon Dieu ! » (Jn 20, 28), et se laisser envahir par sa tendresse.

Adorer, c'est être avec Jésus

Adorer, c'est rencontrer Jésus sans une liste de demandes, mais avec l'unique demande de demeurer avec lui. C'est découvrir que la joie et la paix grandissent avec la louange et l'action de grâce. Quand nous adorons, nous permettons à Jésus de nous guérir et de nous changer.

Adorer, c'est donner au Seigneur la possibilité de nous transformer avec son amour, d'illuminer nos obscurités, de nous donner la force dans la faiblesse et le courage dans les épreuves.

Adorer, c'est être libéré

Adorer, c'est aller à l'essentiel : c'est la voie pour nous désintoxiquer de nombreuses choses inutiles, des dépendances qui anesthésient le cœur et engourdissent l'esprit.

Adorer, en effet, c'est apprendre à refuser ce qu'il ne faut pas adorer : le dieu argent, le dieu consommation, le dieu plaisir, le dieu succès, notre moi érigé en dieu.

Adorer, c'est se faire petit en présence du Très Haut, pour découvrir devant Lui que la grandeur de la vie ne consiste pas dans l'avoir, mais dans le fait d'aimer.

Adorer, c'est apprendre à aimer

Adorer, c'est nous redécouvrir frères et sœurs devant le mystère de l'amour qui surmonte toute distance : c'est puiser le bien à la source, c'est trouver dans le Dieu proche le courage d'approcher les autres.

Adorer, c'est savoir se taire devant le Verbe divin, pour apprendre à dire des paroles qui ne blessent pas, mais qui consolent.

Que veut dire adorer Dieu ?

Adorer le Seigneur veut dire lui donner la place qu'il doit avoir.

Adorer le Seigneur veut dire affirmer, croire, non pas simplement en paroles que lui seul guide vraiment notre vie.

Adorer le Seigneur veut dire que devant lui nous sommes convaincus qu'il est le seul Dieu, le Dieu de notre vie, le Dieu de notre histoire.

Adorer, c'est se dépouiller de nos idoles mêmes les plus cachées et choisir le Seigneur comme le centre, comme la voie royale de notre vie ».

Méditations et prières



Regarder Jésus

« Seigneur tu es là, présent, devant nous. Dans cette hostie blanche que portent ces deux anges en argent, nous te contemplons, nous t'adorons.

Nous voulons poser notre regard sur toi mais en réalité, c'est toi qui poses ton regard sur nous, sur chacun d'entre nous.

Dans ce regard nous pouvons contempler tout l'amour de ton Père, de notre Père et nous laisser aimer.

Être regardé par Jésus

Tout comme Pierre, quand il pleura, lorsque vos regards se sont croisés, après son reniement.

Tout comme Zachée qui cherchait à te voir et qui t'a accueilli chez lui.

Tout comme la Samaritaine qui a découvert, en toi, la source d'eau vive.

Tout comme Thomas qui, te voyant ressuscité s'écria : « Mon Seigneur et mon Dieu ».

Oh Jésus, ce soir c'est moi qui suis là devant toi.

Être là comme je suis

Je suis là avec mes joies et mes peines, avec mes questions, mes incompréhensions. Je suis là comme je suis et toi aussi, tu es là comme tu es. C'est-à-dire comme celui qui veut me rencontrer, celui qui veut m'ouvrir ton cœur, ton Sacré-Cœur. Ce cœur qui a tant aimé les hommes et qui attend une réponse, une réponse de mon cœur.

Être avec Jésus uni aux autres

Cette nuit, devant toi, je veux m'unir à tous ceux qui veillent dans la nuit. Ceux qui travaillent dans les hôpitaux, les EHPADS et les maternités. Ceux qui interviennent pour nous sauver : les pompiers, les policiers et les médecins.

Oui Seigneur, ce soir je veux m'unir à ceux qui sont angoissés et qui n'arrivent pas à dormir, ceux qui souffrent, ceux qui vont mourir au cœur de cette nuit. Je te les présente Seigneur. Viens les consoler, vient les reconforter.

Je ne veux pas oublier Seigneur ceux qui dorment dans la rue ou dans les centres pour S.D.F, ceux dont la vie est précaire.

Je te confie ceux qui ne dormiront pas à cause de la guerre, des bombes et de l'insécurité.

Seigneur, devant toi, je m'unis à ce monde de la nuit et dans ma modeste prière, je te les apporte, je les dépose devant toi, afin qu'ils reposent sur ton Sacré-Cœur.

Je suis sûr, Seigneur, que tu sauras leur donner la consolation, la douceur et l'amour dont ils ont tant besoin.

Cœur Sacré de Jésus, j'ai confiance en toi.

Sainte Faustine

« O Jésus caché dans l'hostie, mon doux Maître et fidèle Ami, mon âme est heureuse d'avoir un tel ami, qui me tient toujours compagnie. Je ne me sens pas seule, bien que je sois dans l'isolement. Jésus Eucharistie, nous nous connaissons, cela me suffit ». (PJ 877)

Saint Charles de Foucauld

« Cœur de Jésus, que nous avons raison de Vous adorer ! Qui peut se faire une idée de ce que votre Cœur contient d'amour ? Cœur sacré de Jésus, je Vous adore de toute mon âme, je me donne et je me consacre entièrement à Vous et je veux que tous les instants de ma vie soient employés à Vous consoler le plus possible. Ainsi soit-il. »

« Jésus monta dans la montagne seul, pour y prier. Et le soir venu, il était là tout seul »... Notre Seigneur prie seul, prie la nuit... C'est une habitude chez lui... Bien des fois l'Évangile nous répète : « il se retira seul pendant la nuit pour prier »... Aimons, chérissons, pratiquons à son exemple la prière nocturne et solitaire... Quand tout sommeille sur la terre, veillons et faisons monter nos prières vers notre Créateur... S'il est doux d'être en tête-à-tête avec ce qu'on aime au milieu du silence, du repos universel et de l'ombre qui couvre la terre, combien est-il doux d'aller, en ces heures, jouir du tête-à-tête avec Dieu !.. Heures d'incomparable félicité, heures bénies qui faisaient trouver à saint Antoine les nuits trop courtes... Heures où, pendant que tout se tait, tout dort, tout est noyé dans l'ombre, je vis aux pieds de mon Dieu, épanchant mon cœur dans son amour, lui disant que je l'aime et lui me répondant que je ne l'aimerai jamais, si grand que soit mon amour, autant qu'il me chérit... Nuits fortunées que mon Dieu me permet de passer en tête-à-tête avec lui... Ô mon Seigneur et mon Dieu, faites-moi sentir comme je le dois le prix de pareils moments ! faites-moi « delectare in domino » [« mettre ma joie dans le Seigneur », Psaume 37/36] ! faites-moi, à votre exemple, n'avoir pas de plus chers moments, pas de plus vrai repos, pas d'heures plus suaves et plus enviées que ces heures de prière nocturne et solitaire !.. »

Saint Pierre-Julien Eymard

« Ô mon bon Jésus, que je suis heureux et content de venir Vous voir, de venir passer cette bonne heure avec Vous, Vous dire mon amour ! Que Vous êtes Bon de m'avoir appelé ! Que Vous êtes aimable d'aimer une aussi pauvre créature que moi ! Oh oui, je veux bien Vous aimer. Ainsi soit-il. »



Saint Jean-Marie Vianney

« Je vous aime, ô mon Dieu, et mon seul désir est de vous aimer jusqu'au dernier soupir de ma vie. Je vous aime, ô Dieu infiniment aimable, et j'aime mieux mourir en vous aimant que de vivre un seul instant sans vous aimer. Je vous aime, ô mon Dieu, et je ne désire le ciel que pour avoir le bonheur de vous aimer parfaitement. »

Sainte Marguerite-Marie

« Je Vous salue, Cœur de Jésus, en tous vos états, donnez-Vous à moi ! Je Vous salue, Cœur de Jésus, modèle de perfection, éclairez-moi ! Je Vous salue, Cœur divin, origine de tout bonheur, fortifiez-moi ! Je Vous salue, Cœur de mon Ami, caressez-moi ! Je Vous salue, Cœur d'incomparable bonté, pardonnez-moi ! Je Vous salue, Cœur tout aimant, fournaise ardente, consommez-moi ! Ô mon cher Sauveur, que je serais heureuse si Vous imprimiez en moi votre image souffrante ! Ô mon Seigneur, je ne veux rien que Vous et le choix que Vous ferez pour moi ! Vous m'êtes suffisant, ô mon Dieu ! Faites pour moi ce qui Vous glorifiera le plus, sans nul égard à mes intérêts. Contentez-Vous, et cela me suffit. Amour, je Te demande cette âme ! Je Te prie de me la donner parce que Tu peux me la donner. Ainsi soit-il. »

Sainte Mère Térésa

« Mon Dieu, je suis à genoux devant toi, car tout don parfait doit venir de toi. Je t'en prie, donne à mes mains l'habileté, à ma raison la perspicacité et à mon cœur La douceur et la compassion. Accorde-moi une ambition soutenue, la force de prendre sur moi. Une part du fardeau que portent les hommes en souffrance et une juste compréhension de l'honneur dont tu me couvres. Ôte de mon cœur toute perfidie et tout désir charnel pour que je puisse te faire confiance avec la foi simple des enfants. Amen . »

