

L'adoration eucharistique

Questions

1. Existe-t-il un lien entre Messe et adoration eucharistique ?
2. Quels sont les buts d'une adoration eucharistique ?
3. Comment faire une adoration eucharistique ?
4. Peut-on faire une *lectio divina* ou réciter son chapelet devant le Saint-Sacrement exposé ?
5. Quels moyens pratiques proposer pour aider des enfants à adorer ?

Annexes

1. Saint Jean-Paul II, *Ecclesia de Eucharistia* vivit, 25

Le culte rendu à l'Eucharistie en dehors de la Messe est d'une valeur inestimable dans la vie de l'Église. Ce culte est étroitement uni à la célébration du Sacrifice eucharistique. La présence du Christ sous les saintes espèces conservées après la Messe – présence qui dure tant que subsistent les espèces du pain et du vin – découle de la célébration du Sacrifice et tend à la communion sacramentelle et spirituelle. Il revient aux pasteurs d'encourager, y compris par leur témoignage personnel, le culte eucharistique, particulièrement les expositions du Saint-Sacrement, de même que l'adoration devant le Christ présent sous les espèces eucharistiques.

Il est bon de s'entretenir avec Lui et, penchés sur sa poitrine comme le disciple bien-aimé (cf. *Jn* 13, 25), d'être touchés par l'amour infini de son cœur. Si, à notre époque, le christianisme doit se distinguer surtout par « l'art de la prière », comment ne pas ressentir le besoin renouvelé de demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour, devant le Christ présent dans le Saint-Sacrement ? Bien des fois, chers Frères et Sœurs, j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien !

De nombreux saints nous ont donné l'exemple de cette pratique maintes fois louée et recommandée par le Magistère. Saint Alphonse Marie de Liguori se distingua en particulier dans ce domaine, lui qui écrivait : « Parmi toutes les

dévotions, l'adoration de Jésus dans le Saint-Sacrement est la première après les sacrements, la plus chère à Dieu et la plus utile pour nous ». L'Eucharistie est un trésor inestimable : la célébrer, mais aussi rester en adoration devant elle en dehors de la Messe permet de puiser à la source même de la grâce. Une communauté chrétienne qui veut être davantage capable de contempler le visage du Christ, selon ce que j'ai suggéré dans les lettres apostoliques *Novo millennio ineunte* et *Rosarium Virginis Mariæ*, ne peut pas ne pas développer également cet aspect du culte eucharistique, dans lequel se prolongent et se multiplient les fruits de la communion au Corps et au Sang du Seigneur.

2. St Jean-Paul II, *Mane nobiscum Domine*

9. (...) avec l'indiction de l'Année du Rosaire et avec la publication de la Lettre apostolique *Rosarium Virginis Mariae*, j'ai repris le thème de la contemplation du visage du Christ à partir de la perspective mariale, proposant à nouveau le Rosaire. En effet, cette prière traditionnelle, si recommandée par le Magistère et si chère au peuple de Dieu, a un caractère nettement biblique et évangélique, centrée principalement sur le nom et sur le visage de Jésus, fixé dans la contemplation des mystères et dans la répétition des Je vous salue Marie. Son déroulement répétitif constitue une sorte de pédagogie de l'amour, visant à enflammer le cœur du même amour que celui que Marie nourrit envers son Fils. C'est pourquoi, portant à

une nouvelle maturation un itinéraire pluriséculaire, j'ai voulu que cette forme privilégiée de contemplation puisse parfaire son caractère de véritable « résumé de l'Évangile », en y intégrant les mystères lumineux.⁷ Et comment ne pas placer l'Eucharistie au sommet des mystères lumineux ?

18. Il convient tout particulièrement, aussi bien dans la célébration de la Messe que dans le culte eucharistique hors de la Messe, de développer *une vive conscience de la présence réelle du Christ*, en prenant soin d'en témoigner par le ton de la voix, par les gestes, par les mouvements, par le comportement tout entier. À cet égard, les normes rappellent —et j'ai eu moi-même l'occasion de le rappeler récemment— l'attention qui doit être portée aux moments de silence dans la célébration comme dans l'adoration eucharistique. En un mot, il est nécessaire que les ministres et les fidèles traitent l'Eucharistie avec un très grand respect.¹⁶ La présence de Jésus dans le tabernacle doit constituer comme *un pôle d'attraction* pour un nombre toujours plus grand d'âmes pleines d'amour pour lui et capables de rester longuement à écouter sa voix et à entendre presque les battements de son cœur. « Goûtez et voyez : le Seigneur est bon ! » (*Ps 33 [34], 9*).

En cette année, puisse *l'adoration eucharistique en dehors de la Messe*, constituer un souci tout spécial des communautés paroissiales et religieuses ! Restons longuement prosternés devant Jésus présent dans l'Eucharistie, réparant ainsi par notre foi et notre amour les négligences, les oublis et même les outrages que notre Sauveur doit subir dans

de nombreuses parties du monde. Dans l'adoration, puissions-nous approfondir notre contemplation personnelle et communautaire, en nous servant aussi de textes de prière toujours imprégnés par la Parole de Dieu et par l'expérience de nombreux mystiques anciens ou plus récents ! Le Rosaire lui-même, entendu dans son sens le plus profond, biblique et christocentrique, que j'ai recommandé dans la Lettre apostolique *Rosarium Virginis Mariae*, pourra être une voie particulièrement adaptée à la contemplation eucharistique, réalisée en compagnie de Marie et à son école.

3. Benoit XVI, *Sacramentum caritatis*

66. Saint Augustin a dit : « *nemo autem illam carnem manducat, nisi prius adoraverit;... peccemus non adorando* — Que personne ne mange cette chair sans d'abord l'adorer;... nous pécherions si nous ne l'adorions pas ». Dans l'Eucharistie, en effet, le Fils de Dieu vient à notre rencontre et désire s'unir à nous ; l'adoration eucharistique n'est rien d'autre que le développement explicite de la célébration eucharistique, qui est en elle-même le plus grand acte d'adoration de l'Église. Recevoir l'Eucharistie signifie se mettre en attitude d'adoration envers Celui que nous recevons. C'est ainsi, et seulement ainsi, que nous devenons un seul être avec Lui et que nous goûtons par avance, d'une certaine façon, la beauté de la liturgie céleste. L'acte d'adoration en dehors de la Messe prolonge et intensifie ce qui est réalisé durant la Célébration liturgique elle-même. En fait, ce n'est que dans l'adoration que peut mûrir un accueil

profond et vrai. Et c'est bien par cet acte personnel de rencontre avec le Seigneur que mûrit ensuite la mission sociale qui est renfermée dans l'Eucharistie et qui veut briser les barrières non seulement entre le Seigneur et nous, mais aussi et surtout les barrières qui nous séparent les uns des autres ».

67. Avec l'assemblée synodale, je recommande donc vivement aux Pasteurs de l'Église et au peuple de Dieu la pratique de l'adoration eucharistique, qu'elle soit personnelle ou communautaire. À ce propos, une catéchèse adaptée, dans laquelle on explique aux fidèles l'importance de cet acte du culte qui permet de vivre plus profondément et avec davantage de fruit la célébration liturgique elle-même, sera d'une grande utilité. Dans les limites du possible, surtout dans les zones les plus peuplées, il conviendra de réserver tout spécialement à l'adoration perpétuelle des églises et des chapelles. En outre, je recommande que dans la formation catéchétique, en particulier dans les parcours de préparation à la Première Communion, les enfants soient initiés au sens et à la beauté du fait de se tenir en compagnie de Jésus, en cultivant l'admiration pour sa présence dans l'Eucharistie.

Je voudrais ici exprimer mon admiration et mon soutien envers tous les Instituts de vie consacrée, dont les membres vouent une partie significative de leur temps à l'adoration eucharistique. De cette façon, ils offrent à tous l'exemple de personnes qui se laissent transformer par la présence réelle du Seigneur. Je désire également encourager les associations de fidèles, de même que les confréries, qui

accomplissent cette pratique comme leur tâche particulière, devenant ainsi ferment de contemplation pour toute l'Église et rappel de la place centrale du Christ pour la vie des personnes et des communautés.

4. Benoit XVI, *Verbum Domini*

86. Comme l'adoration eucharistique prépare, accompagne et continue la célébration eucharistique, de même la lecture priante, personnelle et communautaire, prépare, accompagne et approfondit ce que l'Église célèbre en proclamant la Parole, dans le cadre liturgique. En mettant en aussi étroite relation *lectio* et liturgie, on peut mieux saisir les critères qui doivent guider cette lecture dans le contexte de la pastorale et de la vie spirituelle du Peuple de Dieu.

5. St Pierre-Julien Eymard, Extrait de la « Divine Eucharistique », tome 1 sur la présence Réelle

Méthode d'adoration par les quatre fins du Saint Sacrifice de la Messe

On divise l'heure d'Adoration en quatre parties. A chaque quart d'heure, on honore Notre Seigneur par une des quatre fins du Sacrifice à savoir : l'Adoration, l'Action de grâce, la Propitiation et la Supplication.

1er quart d'heure : l'Adoration

1. Adorez d'abord Notre-Seigneur en son divin Sacrement par l'hommage extérieur du corps. Mettez-vous à genoux, dès que vous apercevez Jésus en l'adorable Hostie. Prosternez-vous dans un grand respect devant lui, en signe de votre dépendance et de votre amour. Adorez-le, en union avec les Rois Mages quand, se prosternant la face contre terre, ils

adorèrent l'Enfant-Dieu couché dans son humble crèche et voilé de pauvres langes.

2. Après ce premier acte d'hommage silencieux et spontané, adorez Notre Seigneur par un acte de foi, extérieur. Cet acte de foi est très utile pour nous ouvrir 'les sens' le cœur et l'esprit à la piété eucharistique. Il vous ouvrira le Cœur de Dieu et ses trésors de grâces ; il faut y être fidèle, et le faire saintement et dévotement.

3. Offrez à Jésus-Christ l'hommage de tout vous-même ; détaillez l'hommage de chacune des facultés de votre âme : de votre esprit pour mieux le connaître ; de votre cœur pour l'aimer ; de votre volonté pour le servir ; de votre corps et de ses sens divers pour le glorifier, chacun à sa manière. Offrez-lui surtout l'hommage de vos pensées, voulant que la divine Eucharistie soit la pensée royale de votre vie ; de vos affections, appelant Jésus le Roi et le Dieu de votre cœur ; de votre volonté, ne voulant plus d'autre loi, d'autre fin, que son service, son amour et sa gloire ; de votre mémoire, pour ne vous rappeler que lui, et ainsi, ne vivre que de lui, par lui et pour lui.

4. Comme vos adorations sont si imparfaites, unissez-les aux adorations de la Très Sainte Vierge à Bethléem, à Nazareth, au calvaire, au cénacle, au pied du tabernacle ; unissez-les à toutes les adorations actuelles de la sainte Église, de toutes les saintes âmes qui adorent notre Seigneur en ce moment, et de toute la cour céleste qui le glorifie au ciel, et votre adoration prendra la sainteté et le mérite de la leur.

2ème quart d'heure : l'Action de Grâce

1. Adorez et bénissez l'amour immense de Jésus pour vous en ce sacrement de lui-même. Pour ne pas vous laisser seul et orphelin sur cette terre d'exil et de misère, Il vient du ciel pour vous personnellement, afin de vous tenir ainsi compagnie et d'être votre consolateur. Remerciez-le donc de tout votre amour et de toutes vos forces, remerciez-le en union avec tous les Saints.

2. Admirez les sacrifices qu'il s'impose dans son état sacramentel ; il cache sa gloire divine et corporelle, pour ne pas vous éblouir et vous aveugler ; il voile sa majesté afin que vous osiez aller vers lui et lui parler comme un ami à son ami ; il lie sa puissance pour ne pas vous effrayer ou vous punir ; il ne vous montre pas la perfection de ses vertus, pour ne pas décourager votre faiblesse ; il tempère même l'ardeur de son Cœur et de son amour pour vous, parce que vous ne pourriez en supporter la force et la tendresse ; il ne vous laisse voir que sa bonté qui transpire et s'échappe à travers les saintes espèces, comme les rayons du soleil à travers un léger nuage. Qu'il est bon, en effet, Jésus sacramentel ! Il nous reçoit à toute heure du jour et de la nuit ; son amour n'a jamais de repos. Il est toujours plein de douceur pour vous. Il oublie vos péchés, vos imperfections quand vous allez le voir, pour ne vous dire que sa joie, sa tendresse et son amour. En vous recevant, on dirait qu'il a besoin de vous pour être heureux. Oh ! remerciez-le donc, ce bon Jésus, avec toute l'effusion de votre âme. Remerciez le Père de vous avoir donné son divin Fils ; remerciez le Saint-Esprit de l'avoir incarné de nouveau sur l'autel, par le ministère du prêtre, et pour vous personnellement. Invitez le ciel et la

terre, les anges et les hommes, à vous aider à remercier, à bénir, à exalter tant d'amour pour vous.

3. Contemplez l'état sacramental dans lequel Jésus s'est mis par amour pour vous, et inspirez-vous de ses sentiments et de sa vie. Il est dans l'Eucharistie aussi pauvre qu'à Bethléem, et plus encore ; car, à Bethléem, il avait sa Mère, et ici, il ne l'a pas ; il n'apporte rien du Ciel que son amour et ses grâces. Voyez combien il est obéissant en la divine Hostie ; il obéit avec promptitude et douceur à tout le monde, même à ses ennemis. Admirez son humilité : il y descend jusqu'à la limite du néant, puisqu'il s'unit sacramentellement avec des espèces viles et inanimées qui n'ont aucun appui naturel, qui n'ont d'autre consistance que celle que leur donne sa toute-puissance, laquelle les conserve par un miracle continu. Son amour pour nous le fait notre prisonnier ; il s'est enchaîné jusqu'à la fin du monde dans sa prison eucharistique qui doit être notre ciel sur terre.

4. Unissez votre action de grâces à celle de la très sainte Vierge après l'incarnation et surtout après la communion. Avec elle répétez avec joie et bonheur le Magnificat de votre reconnaissance et de votre amour, et dites sans cesse : O Jésus-Hostie, que vous êtes bon, aimant et aimable !

3ème quart d'heure : la Propitiation

1. Adorez et visitez Jésus abandonné et délaissé des hommes dans son sacrement d'amour. L'homme a du temps pour tout, excepté pour aller visiter son Seigneur et son Dieu qui l'attend et le désire en son tabernacle. Les rues, les maisons de plaisir sont pleines de monde ; la maison de Dieu est déserte. On le fuit, on en a peur. Oh !

pauvre Jésus, pouviez-vous vous attendre à tant d'indifférence de la part de ceux que vous avez rachetés, de vos amis, de vos enfants, de moi-même ?

2. Pleurez sur Jésus, trahi, insulté, bafoué, crucifié bien plus indignement en son sacrement d'amour qu'au jardin des Olives, à Jérusalem et sur le calvaire. Et ce sont ceux qu'il a le plus honorés, le plus aimés, le plus enrichis de ses dons et de ses grâces qui l'offensent le plus, qui le déshonorent dans son temple par leur peu de respect, qui le crucifient de nouveau en leur corps et leur âme par la communion sacrilège, et le vendent ainsi au démon, maître de leur cœur et de leur vie. Hélas ! n'ai-je rien à me reprocher ? Pouviez-vous penser, ô mon Jésus, que votre trop grand amour pour l'homme serait l'objet de sa malice, et qu'il tournerait contre vous-même vos grâces et vos dons les plus précieux ? Et moi, ne vous ai-je pas été infidèle ?

3. Adorez Jésus, et réparez tant d'ingratitude, de profanations et de sacrilèges qui remplissent le monde. Offrez à cette intention toutes les souffrances que vous aurez endurées dans la journée, dans la semaine. Imposez-vous quelques pénitences satisfaites pour vos propres offenses et pour celles de vos 3 parents, ou de ceux que vous auriez pu mal édifier par votre peu de respect dans le lieu saint et par vos indévotions.

4. Mais parce que nos satisfactions sont si petites et si faibles pour réparer tant de crimes, unissons-les à celles de Jésus, notre Sauveur, élevé en croix. Recueillez le sang divin qui sort de ses plaies, et offrez-le à la justice divine en propitiation. Prenez ses douleurs et sa prière en croix, et demandez

par elles, au Père céleste, grâce et miséricorde pour nous et pour tous les pécheurs. Unissez votre réparation à celle de la très sainte Vierge au pied de la croix ou au pied de l'autel et vous obtiendrez tout l'amour de Jésus par sa divine Mère.

4ème quart d'heure : la Supplication

1. Adorez Notre-Seigneur en son divin Sacrement, priant sans cesse son Père pour vous, lui montrant ses plaies pour l'attendrir, son Cœur ouvert sûr vous et pour vous. Unissez votre prière à la sienne, demandez ce qu'il demande.

2. Or, Jésus demande à son Père qu'il bénisse, qu'il défende, qu'il exalte son Église, afin qu'elle le fasse encore mieux connaître, aimer et servir de tous les hommes. Priez bien pour la sainte Église si éprouvée, si persécutée dans la personne du Vicaire de Jésus-Christ ; afin que Dieu le délivre de ses ennemis, qui sont ses propres enfants ; qu'il les touche, les convertisse et les ramène humbles et pénitents aux pieds de la miséricorde et de la justice. Jésus prie perpétuellement pour tous les membres de son sacerdoce, afin qu'ils soient remplis de son Saint-Esprit et de ses vertus, remplis de zèle pour sa gloire et tout dévoués au salut des âmes qu'il a rachetées au prix de tout son sang et de sa vie. Priez bien pour votre Évêque, afin que Dieu vous le conserve, bénisse tous les désirs de son zèle et le console. Priez pour votre pasteur ; afin que Dieu accroisse toutes les grâces dont il a besoin pour bien diriger et sanctifier le troupeau qu'il a confié à sa sollicitude et il sa conscience. Priez pour que Dieu accorde à son Église de nombreuses et saintes vocations sacerdotales ; un saint prêtre est le plus grand don du Ciel, il peut sauver tout un

pays. Priez pour tous les Ordres religieux, afin qu'ils soient bien fidèles aux grâces de leur évangélique vocation, et que tous ceux que Dieu y appelle aient le courage et la générosité de suivre l'appel divin et d'y être constants. Un saint garde et sauve son pays ; sa prière et ses vertus sont plus puissantes que toutes les armées de la terre.

3. Priez pour la ferveur et la persévérance des âmes pieuses qui se vouent au service de Dieu dans le monde, et y sont comme les religieuses de son amour et de sa charité ; elles ont plus besoin de secours, parce qu'elles y ont plus de dangers et de sacrifices.

4. Demandez la conversion de quelque grand pécheur, pendant un temps déterminé. Rien n'est plus glorieux à Dieu que ces grands coups de la grâce. Enfin, priez pour vous, afin de devenir meilleur et, de bien passer cette sainte journée ; faites un bouquet de vos dons à Jésus, votre Roi et votre Dieu, et demandez-lui sa bénédiction

6. Catéchisme de l'Église Catholique

1378 Le culte de l'Eucharistie. Dans la liturgie de la messe, nous exprimons notre foi en la présence réelle du Christ sous les espèces du pain et du vin, entre autres, en fléchissant les genoux, ou en nous inclinant profondément en signe d'adoration du Seigneur. " L'Église catholique a rendu et continue de rendre ce culte d'adoration qui est dû au sacrement de l'Eucharistie non seulement durant la messe, mais aussi en dehors de sa célébration : en conservant avec le plus grand soin les hosties consacrées, en les présentant aux fidèles

pour qu'ils les vénèrent avec solennité, en les portant en procession " (MF 56).

1379 La sainte réserve (tabernacle) était d'abord destinée à garder dignement l'Eucharistie pour qu'elle puisse être portée aux malades et aux absents en dehors de la messe. Par l'approfondissement de la foi en la présence réelle du Christ dans son Eucharistie, l'Église a pris conscience du sens de l'adoration silencieuse du Seigneur présent sous les espèces eucharistiques. C'est pour cela que le tabernacle doit être placé à un endroit particulièrement digne de l'église ; il doit être construit de telle façon qu'il souligne et manifeste la vérité de la présence réelle du Christ dans le saint sacrement.

1380 Il est hautement convenable que le Christ ait voulu rester présent à son Église de cette façon unique. Puisque le Christ allait quitter les siens sous sa forme visible, il voulait nous donner sa présence sacramentelle ; puisqu'il allait s'offrir sur la Croix pour nous sauver, il voulait que nous ayons le mémorial de l'amour dont il nous a aimés " jusqu'à la fin " (Jn 13, 1), jusqu'au don de sa vie. En effet, dans sa présence eucharistique il reste mystérieusement au milieu de nous comme celui qui nous a aimés et qui s'est livré pour nous (cf. Ga 2, 20), et il le reste sous les signes qui expriment et communiquent cet amour :

L'Église et le monde ont un grand besoin du culte eucharistique.
 Jésus nous attend dans ce sacrement de l'amour. Ne refusons pas le temps pour aller Le rencontrer dans l'adoration, dans la contemplation pleine de foi et ouverte à réparer les fautes

graves et les délits du monde.

Que ne cesse jamais notre adoration (Jean Paul II, I. " Dominicæ cenæ " 3).

7. La prière de 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 mon 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. Je Vous aime, Ô mon Dieu, et n'appréhende l'enfer que parce qu'on n'y aura pas la douce consolation de Vous aimer. Ô mon Dieu, si ma langue ne peut dire à tout moment que je Vous aime, du moins je veux que mon cœur Vous le répète autant de fois que je respire. Ah ! Faites-moi la Grâce de souffrir en Vous aimant, de Vous aimer en souffrant et d'expirer un jour en Vous aimant et en sentant que je Vous aime. Et plus j'approche de ma fin, plus je Vous conjure d'accroître mon amour et de le perfectionner. Ainsi soit-il ! »