

La prière

POUR LES NULS

La prière d'adoration va vous transfigurer



L'adoration est un face-à-face entre l'homme et son Créateur. Cette relation nous transforme, et le monde avec nous. Les explications de Sœur Delphine, du monastère de l'Adoration-Réparatrice, à Paris.

Par **Marie de Varax**

LES FRUITS DE L'ADORATION

■ Une transfiguration

« Dans l'adoration, il n'y a pas à faire ses preuves, explique Sœur Delphine. Jésus nous dit : "Laisse-toi aimer", et comme je suis aimé tel que je suis, alors la grâce me transforme. »

Cette transformation s'opère imperceptiblement : non pas par un effort intellectuel ou une tension spirituelle, mais par

osmose. À force de contempler le Christ, nous nous convertissons et nous entrons dans son regard sur ce qui nous entoure.

Dans l'adoration, nous sommes appelés à être transfigurés par la lumière du Christ. Saviez-vous d'ailleurs que le petit meuble sur lequel repose l'ostensoir est appelé « thabor », du nom de la montagne où Jésus apparut transfiguré ?

« L'adoration n'est pas un luxe, mais une priorité » (Benoît XVI).

■ Aimer le Christ pour ceux qui ne L'aiment pas

Attention : comme le dit Sœur Delphine, « dans l'adoration, je ne suis pas seule ! Jésus à la chapelle n'est pas "mon" Jésus : quand je L'adore, je le fais pour tout le corps de l'Église et pour toute l'humanité, y compris pour ceux qui ne L'aiment pas ».

Voilà pourquoi on peut qualifier l'adoration de « réparatrice » : elle « guérit » aussi le monde.

« Jésus nous attend dans ce sacrement d'amour. Ne mesurons pas notre temps pour aller Le rencontrer dans l'adoration, dans la contemplation pleine de foi et prête à réparer les grandes fautes et les grands délits du monde » (Jean-Paul II).

LA PRIÈRE D'ADORATION, C'EST QUOI ?

■ Reconnaître notre Créateur et notre Sauveur

Devant la grandeur de Dieu, comment ne pas tomber à genoux ? L'adoration, c'est « la première attitude de l'homme qui se reconnaît créature devant son Créateur », dit le Catéchisme de l'Église catholique (CEC). « Adorer Dieu, c'est Le reconnaître comme [...] le Créateur et le Sauveur, le Seigneur et le Maître de tout ce qui existe, l'amour infini et miséricordieux » (CEC, 2628 et 2096).

Une des plus belles prières d'adoration est ainsi le *Magnificat* de la Vierge Marie :

« Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

Il s'est penché sur son humble servante ; désormais, tous les âges me diront bienheureuse... »

■ Une contemplation amoureuse

La prière d'adoration est antérieure à l'adoration eucharistique, qui n'apparaît qu'au XIII^e siècle, lorsque s'approfondit la foi en la Présence réelle.

Or l'eucharistie, c'est « le Christ tout entier » (CEC, 1374) qui, sous les humbles apparences du pain, se donne à voir, à nous qui avons tant besoin de signes. La prière d'adoration se fait donc par excellence devant notre Seigneur réellement présent.

L'adoration eucharistique permet d'entrer dans l'adoration parfaite du Christ pour son Père. Elle nous donne le temps – les quelques secondes de l'élévation à la messe sont si courtes ! – d'entrer dans une contemplation amoureuse.

On se rappelle cette réponse d'un paysan au Curé d'Ars qui lui demandait : « Que dites-vous au Seigneur, durant l'adoration ? – Je ne Lui dis rien. Je L'avise et Il m'avise ». Je Le regarde et Il me regarde. Cela suffit.

« Lorsque nous sommes devant le Saint-Sacrement, [...] ouvrons notre cœur, le Bon Dieu ouvrira le sien ; nous irons à Lui, Il viendra à nous, l'un pour demander et l'autre pour recevoir. Ce sera comme un souffle de l'un à l'autre » (le Curé d'Ars). ➤

La prière

POUR LES NULS

COMMENT ADORER JÉSUS DANS L'EUCARISTIE ?

La prière d'adoration est un peu exigeante. Plus facile de dérouler des litanies de demandes que d'exalter la grandeur de Dieu et de s'oublier soi-même, pendant ne serait-ce que cinq minutes ! Et si nous pouvons être transportés un moment par la beauté d'une adoration eucharistique, rapidement, nous pouvons trouver que « ça ne bouge pas beaucoup »...

Sœur Delphine fait partie d'une communauté centrée sur l'adoration. Elle nous donne ses « trucs » pour durer dans l'adoration eucharistique.

■ Choisir une plage de temps régulière

« Pour que l'adoration introduise dans une véritable amitié avec Jésus, il faut être régulier. On peut commencer par une demi-heure tous les quinze jours, par exemple.

Il faut choisir un moment de qualité, où l'on peut être vraiment disponible, comme pour un ami. »

■ Saluer le Seigneur

« Vous voyez l'hostie en entrant dans l'église. La première chose à faire, c'est de reconnaître la Présence, de sortir de votre

“moi”. C'est du pain que vous voyez, mais pourtant, vous arrivez auprès de Jésus ! Vous faites donc un signe d'adoration – signe de croix, génuflexion... –, avec une prière personnelle comme “Mon Seigneur et mon Dieu”. »

■ Choisir une bonne position

« Il faut une position dans laquelle le corps puisse être un canal et non un obstacle à la prière. Ne restez pas à genoux trop longtemps si c'est douloureux. »

■ Adorer

« Jésus vous attire à Lui, alors, remerciez-Le. Puis demandez l'aide de l'Esprit Saint. Il ne s'agit pas de composer une belle prière, mais de dire simplement : “Seigneur, donne-moi ton Esprit pour le temps que j'ai à T'offrir.”

Vient alors le temps du silence, du recueillement. Il est bon d'y faire résonner la parole de Dieu. La fondatrice des Sœurs de l'Adoration-Réparatrice, Mère Marie-Thérèse Dubouché, disait : “Si vous ne lisez pas l'Évangile, vous rendez Dieu muet !” Vous pouvez le faire avec les lectures du jour, ou avec un verset de l'Écriture qui vous fait du bien : “Tu as du prix à mes yeux et je t'aime” (Isaïe 43, 4), “Aujourd'hui, il faut que je demeure chez toi” (Luc 19, 5)... »

■ Et si l'on a des distractions ?

« Quand on se met en silence, mille et une pensées viennent à l'esprit : une dispute avec son conjoint, un dossier qui vous inquiète... Si vous luttez contre cette distraction, elle ne va pas vous quitter ! Alors, transformez-la en prière et déposez-la devant l'autel. Ceci fait, viendra plus facilement le silence de l'adoration. »

■ Et si l'on s'ennuie, que l'on ne sent rien ?

« Il est normal de regarder vingt fois sa montre et de se dire : “Ce n'est pas possible ! Ça ne fait pas seulement cinq minutes que je suis là !” Mais, malgré cette difficulté, il est très important de donner à Dieu le temps que l'on a décidé de Lui donner. Il y a là un vrai combat spirituel. »

UN PETIT CONSEIL « Vous avez promis 30 minutes à Jésus ? Donnez-Lui-en 31. Lui donner une minute de plus, c'est écraser la tentation de ne pas avoir besoin de Dieu. Cette minute de plus, c'est la gratuité de l'amour ; le truc ridicule avec lequel Dieu peut faire beaucoup. »

■ Prendre le temps de l'au-revoir

« Comme avec un ami, ne partez pas comme une fusée. Prenez le temps de Lui dire au revoir. »

PAROLES DE FEU

“ Quand je suis auprès du tabernacle, je ne sais dire qu'une seule chose à notre Seigneur : “Mon Dieu, vous savez que je vous aime”. »
Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus

“ Le temps que vous passez avec Jésus au Saint-Sacrement est le meilleur temps que vous puissiez passer sur terre. Chaque instant passé avec Jésus approfondira votre union avec Lui, rendra votre âme immortelle plus glorieuse et plus belle au Ciel et contribuera à apporter une paix éternelle sur terre. »
Bienheureuse Mère Teresa

“ Vous êtes, mon Seigneur Jésus, dans la sainte eucharistie, vous êtes là, à un mètre de moi, dans ce tabernacle ! Votre corps, votre âme, votre humanité, votre divinité, votre être tout entier est là, dans sa double nature [...] ! »
Bienheureux Charles de Foucauld