

# Qu'est-ce que l'Adoration Eucharistique ?

**Vous ne connaissez pas du tout l'Adoration Eucharistique ? Alors cette fiche est pour vous !**

*Elle a été élaborée principalement à partir de citations du Catéchisme de l'Eglise Catholique (paragraphes 2095, 2096, 2560, ...) et du site de l'Eglise Catholique de France.*

## L'Adoration Eucharistique

L'Adoration Eucharistique a été mise en place aux alentours du XIII<sup>ème</sup> afin de nous permettre de nous unir à l'action de grâce du Christ qui s'offre à son Père pour le salut du monde, et de nous offrir avec Lui avec la force de l'Esprit Saint.

Ainsi, l'Adoration Eucharistique, qu'elle soit solennelle ou silencieuse, collective ou individuelle, est relative et n'a de sens que si elle renvoie à la messe : elle vise à prolonger en nous la démarche eucharistique.

L'hostie nous invite à un double mouvement : à la fois rejoindre et adorer le Christ Ressuscité, glorieux près du Père, mais aussi rejoindre l'ensemble de l'humanité pour laquelle le Christ s'est offert. L'adoration eucharistique, même dans la solitude d'une chapelle, ne peut pas se limiter à un acte individuel : par le pain eucharistique, je rejoins le corps tout entier de mes frères humains, pour lequel le Christ est mort.

## Qu'est-ce que l'adoration ?

Adorer Dieu, c'est le reconnaître comme Dieu, comme le Créateur et le Sauveur, le Seigneur et le Maître de tout ce qui existe, l'Amour infini et miséricordieux. " Tu adoreras le Seigneur ton Dieu, et c'est à lui seul que tu rendras un culte " (Lc 4, 8) dit Jésus, citant le Deutéronome (6, 13).

Adorer Dieu, c'est, dans le respect et la soumission absolue reconnaître le " néant de la créature " qui n'est que par Dieu.

Adorer Dieu, c'est comme Marie, dans le Magnificat, le louer, l'exalter et s'humilier soi-même, en confessant avec gratitude qu'Il a fait de grandes choses et que saint est son nom (cf. Lc 1, 46-49).

L'adoration du Dieu unique libère l'homme du repliement sur soi-même, de l'esclavage du péché et de l'idolâtrie du monde.

L'adoration est le 1<sup>er</sup> des 10 commandements et la 1<sup>ère</sup> demande du Notre-Père ! C'est dire !

## Qu'est-ce que l'Eucharistie ?

L'Eucharistie est la source et le sommet de toute la vie chrétienne car ce Sacrement contient tout le trésor spirituel de l'Eglise. Le mot « Eucharistie » a la signification d'un gigantesque mouvement d'« **action de grâces** » : « Merci Seigneur pour ce don que tu nous fais ! ». Quel don ? Le don de rendre présent :

- le repas où Jésus transforme le pain et vin en son **Corps** et son **Sang** par les mains d'un prêtre ;
- la **Mort** et la **Résurrection** du Seigneur.

Et tout cela en union avec les Saints et les Anges au Ciel. Etre présent (par la foi) devant Jésus qui donne son Corps et son Sang et qui meurt sur la Croix pour nos péchés, mais aussi se donner à Lui dans un même mouvement d'amour. Rien que cela !

Concrètement, les chrétiens sont attendus par le Seigneur qui a soif de se donner à eux, au minimum **une fois par semaine**, nous recommande l'Eglise, à la célébration de l'Eucharistie du dimanche.

Lors de cette célébration, le Seigneur nous convie à deux tables, deux « banquets », qui sont les deux parties de la messe :

- la Table où l'on se nourrit de la **Parole de Dieu** lue ensemble et commentée par le prêtre qui a reçu les charismes pour nous l'expliquer ;
- la Table où l'on communie au **Corps** et au **Sang du Seigneur**.

Afin de profiter pleinement de toutes les grâces que le Seigneur veut nous offrir. Il nous est donc recommandé durant notre semaine de pratiquer :

- la **lecture priée de la Parole de Dieu** (Lectio Divina) afin de prolonger cette Table de la Parole, de mieux la goûter, la comprendre en profondeur ;
- l'**Adoration Eucharistique**, afin d'acquérir peu à peu cette attitude d'adoration dont nous avons besoin pour la Table de l'Eucharistie, lorsque nous recevons le Seigneur en nous, lorsque le prêtre lève l'hostie pour que nous l'adorions, lorsque nous chantons « Saint, le Seigneur ! »

### Dans quelles conditions prier ?

Dans l'absolu, la rencontre avec Dieu est possible tout le temps, dans n'importe quelle position !

En pratique, plusieurs facteurs favorisent la prière :

- une position qui marque notre position d'humbles créatures face à notre Créateur : à genoux, debout, ... car notre corps est important : c'est tout l'homme qui prie ;
- une position dans laquelle on soit à l'aise – par exemple pour une personne qui choisit de prendre un temps de prière à genoux, il peut être préférable, au bout d'un moment, de s'asseoir, afin que ses jambes engourdies ne soient pas une source d'irritation et de déconcentration ;
- un lieu qui incite au recueillement par sa beauté, le silence qui y règne, les couleurs ou images qui évoquent Dieu ou le caractère sacré ;
- les Sacrements que nous avons reçus ont fait venir le Seigneur en nous d'une manière particulière – en faire mémoire honore le Seigneur et L'attire à nous.

### L'Adoration Eucharistique en pratique

En arrivant dans la chapelle, je peux :

- prendre au moins 20 minutes de silence afin de me laisser aimer et d'aimer, de faire oraison. C'est vraiment Jésus qui est là, devant moi. L'**oraison** signifie se recueillir afin de laisser le Seigneur Père, Fils et Esprit-Saint « venir chez *nous* pour y faire *leur* demeure » (Jn 14, 23). Prendre un moment (quelques secondes, quelques minutes) pour vivre un cœur à cœur d'amour. Cela produit une élévation de notre âme vers Dieu. La prière, que nous le sachions ou non, est la rencontre de la soif de Dieu et de la nôtre. Dieu a soif que nous ayons soif de Lui.
- je peux lui parler (intérieurement) car Il est là et aime que je lui parle ;
- lorsque je sens venir la distraction :
  - je me reconcentre sur ma prière sans m'irriter intérieurement . Il me suffit juste de ne pas y prêter trop d'attention ni de m'affliger si elle revient ;
  - lire une courte prière ou parole de Dieu ;
  - dire au Seigneur : « je t'offre cette pensée que je viens d'avoir » ;
  - offrir ce temps de prière pour quelqu'un d'autre ;
  - invoquer des Saints ou des anges ou bienheureux ou âmes du Purgatoires pour m'aider ;
  - ...
- et si une pensée revient sans cesse (une colère, une angoisse, une tristesse, une blessure, une moquerie...) alors plutôt que de la combattre sans succès, ce temps d'Adoration est l'occasion pour moi de m'unir à Jésus qui va porter cela avec moi :
  - au moment de sa flagellation, pour la colère ;
  - au jardin des Oliviers, pour l'angoisse ;
  - avec Marthe et Marie devant chez Lazarre, pour la tristesse ;
  - sur la Croix, pour la blessure et la moquerie ;
  - ...

Seigneur Jésus, merci d'être présent parmi nous !